



一週間の給食を写真で紹介します

2月12日（月）	2月13日（火）	2月14日（水）
<div>振替休日</div>	<div></div> <div>麦ご飯 トマトカレー ロース豚カツ ほうれん草のソテー 牛乳</div> <div><839kcal></div> <div>トマトは多くの健康効果をもつ緑黄色野菜です。特に、太陽の光で真っ赤に熟した露地栽培のトマトにはビタミンCが多く、βカロテン、ビタミンB群、ビタミンEなど、ほかの抗酸化ビタミンもまんべんなく含んでいます。🍅</div>	<div></div> <div>スパゲティミートソース ナゲット パプリカのソテー コーンチャウダー チョコレートプリン 牛乳</div> <div><817kcal></div> <div>パプリカはピーマンと比べると、ビタミンCは約2倍、カロテンは約7倍あると言われています。カロテンは、がん予防に効果があると言われており、マリネや油炒めなど、油を使った調理すると、吸収率が高まります。</div>
	<div>2月15日（木）</div> <div></div> <div>深川飯 さんまのみぞれ煮 高野豆腐の玉子とし ひじきと野菜の豆腐揚げ だぶ 牛乳</div> <div><847kcal></div> <div><div>郷土料理☆深川飯</div><div>東京の深川の代表的な料理。深川の漁師たちが仕事の合間に食べる賄い飯がルーツ。</div><div></div></div>	<div>2月16日（金）</div> <div></div> <div>麦ご飯 家常豆腐 コーン焼売 鶏団子入り中華スープ ももゼリー 牛乳</div> <div><826kcal></div> <div>家常豆腐とは、中国で親しまれている家庭料理で、揚げ豆腐を使った野菜煮のことです。発祥は四川省で、家常とは、「家庭の日常」という意味です。</div>