



一週間の給食を写真で紹介します

2月26日（月）



麦ご飯
スタミナ丼
ほうれん草の煮びたし
大根サラダ
りんご
牛乳

<802kcal>

2月27日（火）



麦ご飯
シイラフライ
ちんげん菜のソテー
白菜のクリーム煮
ラビオリスープ
角チーズ

牛乳 <787kcal>

2月28日（水）



麦ご飯
鶏肉のマヨマスタード焼き
小松菜としめじの炒め物
洋風玉子スープ
ミニフィッシュ
牛乳

<837kcal>

大根は、葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に、葉に近い部分は辛味が少ないのでサラダなど生食に最適です。



シイラの漁獲量が最も高くなるのは7月～10月の夏を中心とした時期です。そのため旬は夏と言われることが多いですが、実は産卵前の冬から春の時期がおいしい時期と言われています。

小松菜は、江戸時代に小松川で栽培されていたことから、小松菜と名付けられました。ハウス栽培が盛んで1年中出回っていますが、旬の中心は冬です。寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。

2月29日（木）



ワンローフパン
黒豆きなこクリーム
照焼パテ
カラフルソテー
クラムチャウダー
牛乳

<769kcal>

3月1日（金）



ちらし寿司
豆乳コロッケ
キャベツとじゃこの炒め物
てまり麩のすまし汁
ひし餅
牛乳

<778kcal>

こんなときこそ牛乳パワー!!

カルシウムが欠かせない成長期に、牛乳はうれしい働きが満載です

- ◎偏った食生活の栄養 バランスアップ
- ◎眠れないときに飲んで ぐっすり安眠効果
- ◎食欲がないときの栄養補給
- ◎イライラしがちなときの カルシウム補給
- ◎運動後に飲んで速やかな 筋肉疲労の回復

アメリカの代表的なスープの1つであるクラムチャウダーは、貝類と野菜を使った具だくさんのスープです。クラムは二枚貝を意味し、チャウダーはフランス語の「大鍋」を意味し、煮込み料理を指す言葉として使われています。

行事食☆ひなまつり

女の子の健やかな成長を願って、ひな人形を飾り、ひし餅や桃の花を供えてお祝いをします。



