



一週間の給食を写真で紹介します

3月4日 (月)	3月5日 (火)	3月6日 (水)
		
<p>麦ご飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><773kcal></p>	<p>麦ご飯 ハンバーグアップルソース バイクドポテト 小松菜のソテー マカロニスープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><784kcal></p>	<p>赤飯 鶏肉の唐揚げ 野菜とツナの胡麻炒め 県産野菜の玉子焼き 沢煮椀 巣立ちゼリー 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><860kcal></p>
<p>ブロッコリーは、つぼみや葉の緑が濃く、茎に空洞がないしっかりとしたものを選びましょう。日が経つにつれて栄養素が目減りしていくので、すぐに食べ切るのベターです。</p> 	<p>じゃが芋は、主成分がでん粉で、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。また、ビタミン類も豊富なことからフランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。</p>	<p style="text-align: center;">季節の料理☆赤飯</p> <p>赤飯は、もち米に小豆を混ぜて蒸したおこわです。ハレの日に食事として用いられるほか、栄養価が高いことから、缶詰やフリーズドライ化され、非常食などとして用いられています。</p>
3月7日 (木)	3月8日 (木)	
<p style="text-align: center;">手作り弁当の日</p> 	<p style="text-align: center;">卒業式</p> 	 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">これからが旬の 食べ物</p> <p>アスパラガス・菜の花 竹の子・そら豆 甘夏・でこぼん・八朔 マンゴー・オレンジ さより・さわら・鯛 白魚・わかさぎ</p> </div>