



# 一週間の給食を写真で紹介します

4月15日（月）	4月16日（火）	4月17日（水）
		
<p>麦ご飯 塩肉じゃが ひじきの手作りふりかけ ごぼうサラダ フルーツ和え 牛乳 &lt;828kcal&gt;</p>	<p>食パン 苺ジャム キャベツメンチカツ いんげんのソテー コーンチャウダー 牛乳 &lt;785kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 いわしのぬかみそ炊き 野菜とツナのマヨ炒め 県産野菜の玉子焼き 根菜汁 牛乳 &lt;781kcal&gt;</p>
<p>ひじきの旬は3～5月で、岩礁で成長した若茎を採ります。主に2種類あり、芽ひじきは茎から伸びてくる枝葉を、長ひじきは茎の部分を使ったものです。給食で出てくるのは芽ひじきです。</p> 	<p>キャベツには、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。キャベツは、古代ギリシャ時代から食べられていた最古の野菜のひとつです。ルーツは、青汁の原料としておなじみのケールです。ケールの葉が変化し、結球したものが現在のキャベツです。</p>	<p>いわしのぬかみそ炊きは江戸時代から小倉城下に伝わる郷土料理です。鯖やいわしを「ぬか床」で炊き込んだ料理です。</p> 
4月18日（木）	4月19日（金）	
		
<p>麦ご飯 プルコギ コーン焼売 わかめスープ りんごゼリー 牛乳 &lt;778kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース ひじきと野菜の豆腐揚げ じゃが芋の旨煮 切干大根のスープ 牛乳 &lt;875kcal&gt;</p>	
<p>アジアの料理☆プルコギ プルコギは朝鮮半島の代表的な肉料理の一つです。醤油ベースで甘口の下味をつけたお肉を野菜や春雨と共に焼きます。朝鮮戦争中に庶民の間で生まれたと言われています。</p>	<p>宮崎県の郷土料理☆チキン南蛮 チキン南蛮は宮崎県延岡市発祥の郷土料理です。昭和30年代に延岡市内の洋食店で、まかない料理として作られたのが始まりとされています。</p> 	