



一週間の給食を写真で紹介します

4月22日（月）	4月23日（火）	4月24日（水）
 麦ご飯 厚揚げの中華煮 いんげんのピリ辛炒め トックスープ みかんゼリー 牛乳 <822kcal>	 キャロットパン クリームスパゲティ ミートオムレツ パプリカのソテー 牛乳 <806kcal>	 麦ご飯 ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト ガーリックコンソメスープ 牛乳 <771kcal>
「トックス」とは、韓国語で「トッ」は韓国餅、「クッ」はスープ料理を指すように、うるち米を使ったお餅と野菜を煮たスープ料理です。韓国ではお正月に食べる風習があり、韓国版のお雑煮といえるメニューです。	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倍あるといわれています。カロテンはがん予防に効果があるといわれており、油炒めなど、油を使った調理をすると、吸収率が高まります。	世界の料理☆ジャーマンポテト(ドイツ) ジャーマンポテトはドイツの家庭料理です。この名称は和製英語で、ドイツの料理名は「シュベックカルトッフェルン」といいます。 
4月25日（木）	4月26日（金）	4月30日（火）
 コーンピースご飯 鰯フライ 浦上そぼろ ひじき焼売 さつま汁 牛乳 <799kcal>	 麦ご飯 鶏肉の味噌焼き 野菜とじゃこの炒め物 千草焼き のっぺい汁 牛乳 <811kcal>	 麦ご飯 ハヤシライス ハニーサラダ フルーツ白玉 牛乳 <817kcal>
長崎の郷土料理☆浦上そぼろ 浦上そぼろは長崎市浦上地区の郷土料理です。ポルトガル宣教師が豚肉を食べることを勧めたことで誕生した料理です。	千草焼きは、野菜や肉など様々な食材を卵で平たくとじた料理です。千草という言葉には「いろいろなもの」という意味があります。	蜂蜜は、種類によって異なりますが、平均的に、主成分は水分20%、ブドウ糖35%、果糖40%、ショ糖数%といわれています。 