



# 一週間の給食を写真で紹介します

5月13日 (月)	5月14日 (火)	5月15日 (水)
		
<p>麦ご飯 親子丼 南瓜のサラダ アセロラフルーツ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;821kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 高野豆腐の八目煮 さんまのみぞれ煮 野菜とツナの和え物 りんご 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;812kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 チーズタッカルビ にんじん焼売 クッパスープ 韓国のり 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;829kcal&gt;</p>
<p>南瓜には日本南瓜、西洋南瓜、ペポ南瓜の三種類に分けられ、現代の主流は、ほくほくして甘みの強い西洋南瓜です。栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスで、特にカロテンが豊富です。</p> 	<p>和名「さんま」の由来は「細長い魚」を意味する「サマナ（狭真魚）」が「さんま」と変化したといわれています。</p> 	<p>人参は、根菜でありながら緑黄色野菜に属しており、ビタミンAで皮膚やのどの粘膜を丈夫にしてくれます。また、人参はオレンジ色が濃いものほど、β-カロテンの含有量が多く、栄養価が高くなります。</p> 
5月16日 (木)	5月17日 (金)	
		
<p>パイナップル きのこ和風スパゲティ 照焼パテ 野菜の胡麻炒め 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;821kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 ソースカツ トマトオムレツ アスパラのソテー ポトフ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;812kcal&gt;</p>	<p>世界の料理☆ポトフ</p> <p>フランスの家庭料理。鍋に大きめに切った肉や野菜を入れ、長時間煮込んだもの。potは鍋、feulは火を意味します。</p> 
<p>今日のパンは、昭和から人気のパイナップルです。実は、パイナップルは西日本の学校給食にしか登場しない、地域限定のパンです。</p> 		