



# 一週間の給食を写真で紹介します

5月27日 (月)	5月28日 (火)	5月29日 (水)
 <p>麦ご飯 おろしハンバーグ 干草煮 じゃが芋の味噌汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;791kcal&gt;</p>	 <p>山菜ご飯 鶏すき いかねぎ焼き 小松菜の味噌汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;791kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 ホキ天玉揚げ 野菜のソテー みたらし団子 はりはり汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;837kcal&gt;</p>
<p>じゃがいもは、主成分がでんぷんで、主食にもなる野菜として、世界中で栽培されています。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>小松菜は、江戸時代以降に東京の小松川地区で栽培されたことから、この名前がついたといわれています。また、小松菜はビタミンAや鉄分などのミネラル、カルシウムの含有量が高いことでも知られています。</p> 	<p>みたらし団子は、京都の下鴨神社にある「御手洗池」で水をすくったところ泡が一つ浮かび、続いて4つの泡が浮かび上がったのでそれを団子に見立てたのが始まりとされています。</p> 
5月30日 (木)	5月31日 (金)	<p><b>野菜ではない！不思議なきのこ</b></p>
 <p>麦ご飯 麻婆茄子豆腐 ぎょうざ キャベツと鶏団子のスープ ももゼリー 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;790kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 ガパオライス ブロッコリーの炒め物 揚げ焼売 トムヤムクン 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;790kcal&gt;</p>	<p>しいたけ、しめじ、えのきたけなどの「きのこ」は、野菜売り場に並んでいますが、野菜ではありません。実は、パンなどをつくる時に使う「酵母」や、みそ・しょうゆなどをつくる時に使う「こうじ菌」などと同じ「菌類」です。そのため、種ではなく小さな胞子が発芽します。やがて、菌糸となり、ほかの菌糸と結合して成長すると、子実体（小さなきのこ）となります。</p> <p>現在、出回っているきのこは、菌を菌床などに植えて栽培されたものがほとんどで、1年中食べることができます。</p>
<p>キャベツから発見されたことで有名なビタミンUは、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にするとされています。</p> 	<p><b>アジアの料理☆ガパオライス</b> ガパオライスは、肉と野菜を炒め合わせてオイスターソースやナンプラーなどで味付けしご飯にかけて食べる、日本でも人気のタイ料理です。</p> 	<p>きのこはビタミンB群や、D、食物繊維などが豊富で、うまみや香り成分も多く含んでいます。いろいろな料理で、きのこを味わってみましょう。</p> 