



一週間の給食を写真で紹介します

6月3日 (月)	6月4日 (火)	6月5日 (水)
 <p>麦ご飯 塩肉じゃが ひじきの手作りふりかけ だぶ ミニフィッシュ 牛乳 <781kcal></p>	 <p>ナン キーマカレー ハニーマスタードチキン ほうれん草のソテー さつまポテト 牛乳 <756kcal></p>	 <p>麦ご飯 炒り鶏 竹輪の磯辺揚げ 豚汁 牛乳 <793kcal></p>
<p>◆福岡の郷土料理 だぶ◆ だぶは、お祝い事や法事でお煮しめなどを作って残った材料で作られる、とろみがあって具たくさん汁物です。</p>	<p>ナンはインドを代表するパンとして知られていますが、精白した小麦粉で作るナンはインドでは贅沢品で、家庭で食べられる事はほとんどありません。</p> 	<p>豚肉はビタミンB1が豊富です。ビタミンB1が不足すると、脳や神経にエネルギーが届きにくくなり、集中力が低下します。</p> 
6月6日 (木)	6月7日 (金)	野菜ではない！不思議なきのこ
 <p>麦ご飯 サーモンフライ カリフラワーのソテー さつま芋のクリーム煮 ミネストローネ もちゼリー 牛乳 <802kcal></p>	 <p>麦ご飯 家常豆腐 いんげんの炒め物 中華風鶏団子スープ 牛乳 <786kcal></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>◆世界の料理 (イタリア) ミネストローネ◆ ミネストローネは「具たくさんスープ」という意味のイタリアの家庭料理です。使う野菜は季節や地方によって様々です。</p> 	<p>家常豆腐 (ジャージャン豆腐) は、「家庭でいつも食べる」という意味があります。麻婆豆腐とは違い、必ず厚揚げを使うため、麻婆豆腐とは違った味と食感が楽しめます。</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。いろんな料理で、きのこを味わってみましょう。</p> 