



一週間の給食を写真で紹介します

6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)
		
<p>麦ご飯 とり天 ごぼうの旨煮 鶏団子の味噌汁 レモンゼリー 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><824kcal></p>	<p>麦ご飯 ハンバーグトマトソース いんげんのペペロン風 ちんげん菜のミルクスープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><797kcal></p>	<p>梅ひじきご飯 いわしの生姜煮 蓮根の甘辛炒め 県産野菜の玉子焼き すまし汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><797kcal></p>
<p>◆大分の郷土料理 とり天◆ 大分県中部の郷土料理。下味をつけた鶏肉に衣をつけて揚げます。大分名産のカボスをかけて食べるとより美味しいです。</p> 	<p>トマトには、昆布と同様のうま味成分グルタミン酸が含まれているので、料理の味わいを深めてくれます。果肉よりも種の周りのゼリー部分に多く含まれるため、トマトソースを作るときはそのまま入れましょう。</p>	<p>蓮根は、コラーゲン合成にかかせないビタミンCが多く、皮膚の新陳代謝を活発にして、シミや肌荒れの防止に役立ちます。</p>
6月13日 (木)	6月14日 (金)	
<p style="text-align: center;">弁当の日</p> 		 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">6月に美味しい食べ物</p> <p>新じゃが芋・新玉葱・ゴーヤ 枝豆・いんげん・みょうが パイン・メロン・さくらんぼ ししゃも・あさり・</p> </div>
	<p>麦ご飯 チキンカレー 切干大根とひじきのサラダ みつ豆 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><805kcal></p> <p>ひじきはカルシウムが牛乳の約12倍、食物繊維がごぼうの約7倍、マグネシウムがアーモンドの約2倍含まれています。</p>	