



一週間の給食を写真で紹介します

8月29日 (木)	8月30日 (金)	9月2日 (月)
写真なし	写真なし	
麦ご飯 家常豆腐 焼売 ブロッコリーサラダ りんご 牛乳 <840kcal>	ナン ドライカレー いんげんのソテー 大豆とツナのサラダ フルーツ白玉 牛乳 <778kcal>	麦ご飯 ハヤシライス 牛肉コロッケ 温野菜 牛乳 <781kcal>
<p>ブロッコリーは、含まれる栄養素の多さから、「野菜の王様」と呼ばれています。特に筋肉に不可欠なたんぱく質は野菜の中でもかなりの含有量を誇ります。</p> 	<p>◆世界の料理 (インド) ◆ ドライカレー◆ ドライカレーとは、「ドライ」という名前のとおり、汁気が全くないか、ほとんどないカレーを指します。水分をほとんど使わずに煮詰めるのが一般的です。</p>	<p>コロッケは、フランス料理の「クロケット」が明治時代に伝わり、日本で発展してできた料理とされています。また、コロッケには、ほくほく食感の男爵芋が向いています。</p>
9月3日～9月5日	9月6日 (金)	<p>夏休みも終わり、2学期の始まりです。楽しい夏休みは過ごせましたか？ 休み明けは体調を崩しやすくなります。長期休みの間、生活リズムが崩れていたり、夏の暑さやクーラーの冷気が原因で体調が崩れることがあります。早寝早起きをし、1日3食しっかり食事をとり体調を整えましょう。</p> 
<p>総合WEEK</p>	 <p>麦ご飯 サーモンフライ カラフルソテー ホットスイートサラダ ささみスープ 牛乳 <778kcal></p> <p>鶏肉のささみの名前は、「笹身」に由来するといわれています。ささみは胸肉の内側の部分の肉で、一匹の鶏から少ししかとれない部位です。形が笹の葉に似ていることから「笹身」と名付けられたそうです。</p>	