一週間の給食を写真で紹介しま

9月9日（月）

麦ご飯
塩肉じゃが
五目金平
むらくも汁
牛乳
＜780kcal＞

むらくも汁は、かき玉子が空にたなびく雲のように見えることからついた名前です。

9月10日（火）

ワンローフパン
黒豆きなこクリーム
ナゲット
ほうれん草のソテー
ミートボールシチュー
牛乳　＜821kcal＞

ほうれん草はビタミンE、K、葉酸や鉄を豊富に含む、緑黄色野菜です。葉酸は赤血球を作り出すので、貧血予防の効果が期待できます。

9月11日（水）

麦ご飯
いわし梅煮
とふの粉の煮物
いかとにんにくの芽の炒め物
すまし汁
牛乳　＜821kcal＞

◆和歌山の郷土料理
とふの粉の煮物◆

とふの粉の煮物は、高野豆腐の粉を使った和歌県の郷土料理です。

9月12日（木）

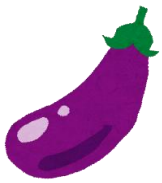
とうもろこしご飯
きゃべつメンチカツ
野菜ときのこのバター醤油炒め
根菜汁
ももゼリー
牛乳　＜765kcal＞

とうもろこしには、コレステロール値の低下作用をもつリノール酸が豊富に含まれています。また、水溶性のビタミン類が多いため、茹でるのではなく、電子レンジで加熱するのもおすすめです。

9月13日（金）

麦ご飯
ハンバーグアップルソース
アスパラのソテー
さつま芋のミルク煮
押し麦のスープ
牛乳　＜765kcal＞

アスパラガスは、アスパラガスから発見された成分アスパラギン酸が豊富で、うま味とコクのある野菜です。また、アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種でもあります。

秋茄子は嫁に食わすな

このようなことわざがあります。「秋茄子は最高の味なので、嫁に食べさせるのはもったいない」という意地悪な言葉とする説と、逆に、「秋茄子は体が冷えて毒だから大切な嫁に食べさせるな」という説があります。
どちらも間違いではありません。秋茄子がうま味を増して美味しくなる反面、漢方の考えでは、体を冷やす効果があるといわれています。