



一週間の給食を写真で紹介します

9月23日 (月)	9月24日 (火)	9月25日 (水)
<p style="text-align: center;">振替休日</p>		
	<p>麦ご飯 豚丼 ひじきのごまネーズサラダ オレンジ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><807kcal></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> 	<p>麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き パプリカのソテー れんこんのムニエル 鶏団子の豆乳スープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><776kcal></p> <p>蓮根に含まれる粘るの正体「ムチン」は、肝臓や腎臓を守る働きや風邪を予防する働きがあります。</p> 
9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月30日 (月)
<p style="text-align: center;">弁当の日</p> 		
	<p>麦ご飯 麻婆茄子豆腐 ぎょうざ チキンヌードルスープ パインゼリー 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><782kcal></p> <p>パインアップルは、その形状から松を表す「パイン」と果実を意味する「アップル」を掛け合わせた名前です。パインアップルには、疲労回復に効果的なビタミンB1が多く含まれていることから夏にぴったりの果物です。</p>	<p>麦ご飯 バーベキューソース焼き いんげんのバター醤油炒め ほうれん草オムレツ ポトフ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><782kcal></p> <p>ほうれん草には鉄分が多く含まれます。鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります。</p> 