



# 一週間の給食を写真で紹介します

	10月1日 (火)	10月2日 (水)
	 <p>麦ご飯 さんまのおかか煮 野菜炒め 発芽玄米入りつくね 小松菜の味噌汁 牛乳 &lt;767kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 豚肉の中華炒め 焼売 芋煮 牛乳 &lt;793kcal&gt;</p>
	<p>さんまなどの青魚に含まれるDHAは、記憶力や学習能力を高めてくれます。</p> 	<p>芋煮は山形県の郷土料理です。芋煮に含まれているごぼうには腸内環境をバランスよく整える効果が期待できます。ごぼうを食べてお腹の調子を整えましょう。</p>
10月3日 (木)	10月4日 (金)	 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>10月に美味しい食べ物</b></p> <p>さつまいも きのこ くり 柿 みかん りんご さば さんま いわし</p> </div>
 <p>チキンライス ひよこ豆とコーンのソテー ミートオムレツ きのこの豆乳チャウダー 牛乳 &lt;785kcal&gt;</p> <p>ケチャップを使ったチキンライスは日本で生まれた洋食料理です。初のチキンライスは「鶏肉煮込みを塩こしょうで味付け、ご飯にかけたもの」でケチャップは使われなかった（ケチャップがなかった）んです。今のチキンライスになったのは大正13年頃になります。</p>	 <p>麦ご飯 煎り鶏 きびなごのカリカリフライ 豚汁 牛乳 &lt;779kcal&gt;</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> 	