



一週間の給食を写真で紹介します

10月7日 (月)	10月8日 (火)	10月9日 (水)
麦ご飯 中華丼 棒棒鶏 フルーツミルク寒天 牛乳 <762kcal>	麦ご飯 肉団子の照焼 チーズオムレツ いんげんのピリ辛炒め ラビオリスープ みかんゼリー 牛乳 <831kcal>	麦ご飯 ホキ天玉揚げ 野菜とツナのマヨ炒め ひじきと大豆の煮物 キャベツの味噌汁 牛乳 <763kcal>
<p>牛乳といえば「カルシウム」を思い浮かべますが、それだけではなく「タンパク質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」がバランスよく含まれています。</p> 	<p>100gのチーズを作るのに必要な牛乳は1000ml。つまり、10倍の量の栄養が凝縮されています！</p>	<p>ひじきは栄養たっぷりの海藻です。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倍も含まれています。</p>
10月10日 (木)	10月11日 (金)	<h2 style="color: orange;">10月27日は十三夜</h2> <p>旧暦の9月13日、新暦では10月中・下旬は十三夜です。十五夜を中秋の名月と呼ぶのに対し、十三夜は「後の月」「豆名月」「栗名月」と呼ばれます。十五夜は中国から伝わったものですが、十三夜は日本固有の風習で、秋の収穫祭のひとつと考えられています。十五夜に比べてあまり馴染みがないかもしれませんが、日本独自の文化でもあるので、十三夜のお月見も楽しみましょう。</p> 
ワンローフパン いちじくジャム 照焼パテ フライドポテト (カレー風味) ほうれん草のクリームスープ 牛乳 <792kcal>	麦ご飯 ハンバーグきのこソース さつまいのオレンジ煮 キャベツとソーセージのスープ 牛乳 <804kcal>	
<p>じゃが芋は16世紀にスペイン人が南米に持ち帰り、世界中に広まりました。</p> 	<p>きのこはヘルシーなダイエット食材です。また、血中のコレステロールや血糖・血圧の調整をしてくれるので、生活習慣病の予防に欠かせません。</p> 	