



一週間の給食を写真で紹介します

10月21日（月）



麦ご飯
肉じゃが
干草焼き
団子汁
牛乳

<828kcal>

10月22日（火）



麦ご飯
魚のピリ辛揚げ
カリフラワーのソテー
県産野菜の卵焼き
フォー（ベトナム）
レモンゼリー

牛乳 <798kcal>

10月23日（水）



麦ご飯
回鍋肉
ショウロンポウ
トックスープ
牛乳

<792kcal>

切干大根は良質な食物繊維やカルシウムが多く含まれています。
煮物はもちろん、炒め物やサラダで食べても美味しいです。

フォーは平たい米粉麵を使ったベトナムの麺料理。20世紀初めに食べられはじめた、まだ歴史の浅い料理です。



韓国の餅は「トッ」といいます。トックは韓国でスープに使われる餅のことです。日本の餅はもち米が材料ですが、韓国ではうるち米で作られることから粘りや伸びが少なく歯切れがいいのが特徴です。

10月24日（木）



さつま芋ご飯
鶏肉の照り焼き
大根葉とじゃこの炒め物
豆腐の味噌汁
牛乳

<770kcal>

10月25日（金）



食パン
ココアクリーム
野菜クロック
ブロッコリーのソテー
ポークビーンズ

牛乳 <780Kcal>

腹八分目に医者いらず

お腹いっぱいまで食べるよりも、いつも腹八分目程度にしておけばお腹をこわすこともなく健康でいられる。という、暴飲暴食の戒めです。
収穫の秋を迎え、食欲も旺盛になりますが、食べ過ぎに注意して、食事を楽しみましょう。

さつま芋は1本食べれば1日に必要なビタミンCが摂取できます。また、野菜と穀類の2つの顔を兼ね備えています。しかも他の穀類に比べると低カロリーです。



含まれる栄養素の多さから「野菜の王様」と呼ばれるブロッコリー。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。

