



一週間の給食を写真で紹介します

10月28日（月）	10月29日（火）	10月30日（水）
		写真なし
麦ご飯 いわし甘露煮 竹輪のお茶揚げ 白菜と豚肉のゆず仕立て 干瓢の味噌汁 アセロラゼリー 牛乳 <830kcal>	麦ご飯 ポークカレー かむかむサラダ フルーツ白玉 牛乳 <827Kcal>	胚芽パン（コッペ） りんごジャム きのこの和風スパゲティ 揚げぎょうざ 小松菜のソテー 牛乳 <766kcal>
アセロラは別名ビタミンCの王様と呼ばれるほど果物の中でもトップクラスでビタミンCを多く含んでいます。また、美肌・美白効果や老化予防、ストレスを軽減にも働きかけます。	胚芽は小麦の中で特に栄養が豊富な部分。たんぱく質、脂質、食物繊維、ミネラル等がたっぷり含まれています。	人参は、根菜でありながら緑黄色野菜に属しており、ビタミンAで皮膚やのどの粘膜を丈夫にしてくれます。 
10月31日（木）	11月1日（金）	
		
黒米ご飯 鶏肉のマヨマスタード焼き 南瓜のバター風味 いんげんのソテー 野菜スープ 牛乳 <783kcal>	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜ともやしの炒め物 いかねぎ焼き 飛鳥汁 牛乳 <kcal>	
南瓜はウリ科カボチャ属ビタミンA・C・Eなどのビタミン類を多く含む緑黄色野菜。煮ても蒸しても揚げても美味しい食材です。 	飛鳥汁とは鶏肉や野菜を牛乳で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に貴族の飲み物として飲用されていた牛乳を、飼っていた鶏の肉を牛乳で煮て食したことが由来となっています。	