



一週間の給食を写真で紹介します

2月17日（月）	2月18日（火）	2月19日（水）
		
麦ご飯 野菜のソテー 枝豆と豆腐のメンチカツ 大豆の味噌煮丼（具） マンゴープリン 牛乳 ＜868Kcal＞	麦ご飯 ブルコギ ショウロンボウ キムチチゲ 牛乳 ＜794Kcal＞	麦ご飯 鯖の塩焼き 煮合い いかねぎ焼き 豆乳味噌汁 牛乳 ＜764Kcal＞
日本は世界でも大豆をよく食べる国として知られています。日本の生活に古くから馴染んできた大豆は、もやしや枝豆として食べられる他、豆腐や納豆、味噌、醤油など、さまざまな食品に加工され親しまれています。	チゲとは、朝鮮半島の郷土料理です。キムチや肉・魚介・豆腐などをだし汁で煮込みました。	さわらは「鯖」と書き「春を告げる魚」というのが字源とされています。
2月20日（木）	2月21日（金）	膳部揃うて箸をとれ 食事をする時は慌てずに、料理がすべて膳に出てから箸を手になさい。ということわざです。物事は準備が整ってから始めなさいという意味です。「膳部」は膳にのせた料理のことで、「全部」とかけた言葉を担っています。 
		
コッペパン りんごジャム スパゲッティミートソース キャラメルポテト パプリカのソテー 牛乳 ＜780Kcal＞	麦ご飯 家常豆腐 ぎょうざ 豚汁 牛乳 ＜933Kcal＞	
パプリカはピーマンと比べると、ビタミンCは約2倍、カロテンは約7倍あると言われています。カロテンは、がん予防に効果があるとされており、マリネや油炒めなど、油を使った調理すると、吸収率が高まります。	家常豆腐とは、中国で親しまれている家庭料理で、揚げ豆腐を使った野菜煮のことです。発祥は四川省で、家常とは、「家庭の日常」という意味です。	