



一週間の給食を写真で紹介します

2月24日（月）

振替休日

2月25日（火）



麦ご飯
きゅうりとコーンの中華和え
りんご
中華丼(具)
牛乳

<757Kcal>

りんごは、人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。日本では明治時代から栽培が始まったと言われています。

2月26日（水）



麦ご飯
いわしフライ
じゃがのり塩焼き
カリフラワーのソテー
ほうれん草のクリームスープ
牛乳

<778Kcal>

ほうれん草には鉄分が多く含まれます。鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります。



2月27日（木）



パイナップルパン
レモンチキンソテー
チーズオムレツ
温野菜
トマトとさつま芋のスープ
牛乳

<821Kcal>

今日のパンは、昭和から人気のパイナップルパンです。実は、パイナップルは西日本の学校給食にしか登場しない、地域限定のパンです。



2月28日（金）

写真なし

麦ご飯
すき焼き
儀助煮
だぶ
牛乳

<852Kcal>

儀助煮とは、明治時代に福岡県博多の宮野儀助という方が考案したものです。



こんなときこそ牛乳パワー!!

カルシウムが欠かせない成長期に、牛乳はうれしい働きが満載です

- ◎偏った食生活の栄養
バランスアップ
- ◎眠れないときに飲んで
ぐっすり安眠効果
- ◎食欲がないときの栄養補給
- ◎イライラしがちなときの
カルシウム補給
- ◎運動後に飲んで速やかな
筋肉疲労の回復

