



一週間の給食を写真で紹介します

4月14日（月）



麦ご飯
塩肉じゃが
ひじきの手作りふりかけ
ごぼうサラダ
ネーブルオレンジ
牛乳

<766kcal>

4月15日（火）



麦ごはん
鰯のおかか煮
ほうれん草とツナのマヨ炒め
厚焼玉子
若芽の味噌汁
いちごゼリー
牛乳

<841kcal>

4月16日（水）



黒糖パン
トマトソースのオムレツ
ナゲット
ジャーマンポテト
コーンチャウダー
牛乳

<775kcal>

ひじきの旬は3～5月で、岩礁で成長した若茎を採ります。主に2種類あり、芽ひじきは茎から伸びてくる枝葉を、長ひじきは茎の部分を使ったものです。給食で出てくるのは芽ひじきです。



いわしのDHA（ドコサヘキサエン酸）は記憶力や学習能力を高めてくれます。



世界の料理☆ジャーマンポテト(ドイツ)
ジャーマンポテトはドイツの家庭料理です。この名称は和製英語で、ドイツの料理名は「シュベックカルトッフェルン」といいます。



4月17日（木）



麦ご飯
厚揚げの中華煮
いんげんのソテー
トックスープ
りんごゼリー
牛乳

<818kcal>

4月18日（金）



麦ご飯
ハヤシライス
ひよこ豆とコーンのソテー
南瓜コロッケ
レモンヨーグルト
牛乳

<956kcal>

「トックス」とは、韓国語で「トッ」は韓国餅、「クッ」はスープ料理を指すように、うるち米を使ったお餅と野菜を煮たスープ料理です。韓国ではお正月に食べる風習があり、韓国版のお雑煮といえるメニューです。

南瓜に含まれるビタミンEは、細胞膜の酸化を防ぎ、病気を予防する働きがあります。

