



一週間の給食を写真で紹介します

4月21日（月）	4月22日（火）	4月23日（水）
		
麦ご飯 ホキフライ とろろの粉の煮物 いんげんのピリ辛炒め はりはり汁 ミルメークムース（いちご） 牛乳 <837kcal>	麦ご飯 ハンバーグ（トマトソース） バイクドポテト ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ 牛乳 <824kcal>	麦ご飯 チキン南蛮 ひじきと野菜の豆腐揚げ 里芋の旨煮 いわしのつみれ汁 ノンエッグタルタルソース 牛乳 <909kcal>
郷土料理☆ とろろの粉の煮物 とろろの粉の煮物は、高野豆腐の粉を使った和歌山県の郷土料理です。	トマトには、風邪予防に効果があるビタミンC、脂質代謝を円滑にするビタミンB6、血圧を正常に保つカリウムが含まれます。 	宮崎県の郷土料理☆チキン南蛮 チキン南蛮は宮崎県延岡市発祥の郷土料理です。昭和30年代に延岡市内の洋食店で、まかない料理として作られたのが始まりとされています。 
4月24日（木）	4月25日（金）	
		
胚芽パン オレンジマーマレード きのこの和風スパゲティ ほうれん草オムレツ カラフルソテー 牛乳 <766kcal>	コーンピースご飯 鯖のレモン焼き 浦上そば にんじん焼売 のっぺい汁 牛乳 <762kcal>	
オムレツの期限は古代ギリシャまで遡るといわれます。その後、各国で溶き卵を使用した様々な料理がオムレツと呼ばれるようになりました。 	長崎の郷土料理☆浦上そば 浦上そばは長崎市浦上地区の郷土料理です。ポルトガル宣教師が豚肉を食べることを勧めたことで誕生した料理です。	命は食にあり 「人の命は、食べたり飲んだりすることによって保たれる。」という意味のことわざです。 私たちが、生命を保ち元気でいるためには、食べ物を食べなければなりません。食べ物を食べると、それは体の中に取り込まれ、栄養となり命を保ちます。当たり前のことですが、飲食は命にとって最も大切なものです。腹八分と栄養のバランスを考えながら、よい食事を心がけましょう。  