



一週間の給食を写真で紹介します

5月26日（月）	5月27日（火）	5月28日（水）
 麦ご飯 チキンカレー ローズとんかつ ほうれん草のソテー 牛乳 ＜814kcal＞	 麦ご飯 チーズタッカルビ ショウロンポウ 春雨スープ 韓国のに 牛乳 ＜753kcal＞	 麦ご飯 さんまのみぞれ煮 れんこんのムニエル 野菜炒め だご汁 牛乳 ＜807kcal＞
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。 	タッカルビは、韓国江原道（カンウォンド）の春川（チュンチョン）地方の有名な郷土料理です。	蓮根には、コラーゲン合成に欠かせないビタミンCが多く、皮膚の新陳代謝を活発にして、シミや肌荒れの防止に役立ちます。抗高血圧作用が期待されるパントテン酸も豊富です。
5月29日（木）	5月30日（金）	野菜ではない！不思議なきのこ
 麦ご飯 鮭のチーズ焼き 南瓜と豆のホットサラダ カラフルピーマンのソテー ほうれん草のクリームスープ 牛乳 ＜906kcal＞	写真なし 麦ご飯 鶏すき きびなごの黒ごまフライ いかねぎ焼き 小松菜と肉団子の味噌汁 青リンゴゼリー 牛乳 ＜934kcal＞	野菜ではない！不思議なきのこ しいたけ、しめじ、えのきたけなどの「きのこ」は、野菜売り場に並んでいますが、野菜ではありません。実は、パンなどをつくるときに使う「酵母」や、みそ・しょうゆなどをつくる時に使う「こうじ菌」などと同じ「菌類」です。そのため、種ではなく小さな胞子が発芽します。やがて、菌糸となり、ほかの菌糸と結合して成長すると、子実体（小さなきのこ）となります。 現在、出回っているきのこは、菌を菌床などに植えて栽培されたものがほとんどで、1年中食べることができます。 きのこはビタミンB群や、D、食物繊維などが豊富で、うまみや香り成分も多く含んでいます。いろいろな料理で、きのこを味わってみましょう。  
鮭の身が赤いのは、アスタキサンチンが豊富に含まれているからです。	小松菜は、江戸時代以降に東京の小松川地区で栽培されたことから、この名前がついたといわれています。また、小松菜はビタミンAや鉄分などのミネラル、カルシウムの含有量が高いことでも知られています。 	