



一週間の給食を写真で紹介します

4月20日（月）	4月21日（火）	4月22日（水）
 <p>麦ご飯 ハヤシライス ひよこ豆とコーンのソテー 金時豆のコロッケ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><873kcal></p>	 <p>麦ご飯 ジャージャン豆腐 ぎょうざ 中華スープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><839kcal></p>	 <p>麦ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーとハムの炒め物 もずく汁 ノンエッグタルタルソース 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><765kcal></p>
<p>ハヤシライスに使用しているトマトには、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</p> 	<p>ジャージャン豆腐とは厚揚げと豚肉、野菜を炒め合わせ、豆板醤などでいため合わせた中国の家庭料理です。</p>	<p>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。</p> 
4月23日（木）	4月24日（金）	<h2 style="text-align: center;">命は食にあり</h2> <p>「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。</p> <p>私たちが、生命を保ち元気であるためには、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。</p> 
 <p>麦ご飯 豚丼 大豆とツナのサラダ オレンジ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><807kcal></p>	 <p>梅しご飯 いわしのフライ うどん麺 野菜炒め 五目うどん 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><822kcal></p>	
<p>オレンジにはビタミンCが豊富に含まれています。疲労回復や風邪予防に効果があるとされています。</p>	<p>今日の五目うどんには鶏肉、若芽、人参、椎茸、小松菜の5種類の食材が入っています。ぜひ数えてみてください。</p>	