



一週間の給食を写真で紹介します

4月27日（月）	4月28日（火）	4月29日（水）
		昭和の日
4月30日（木）	5月1日（金）	
	 <p>麦ご飯 中華丼 ひじきとほうれん草のマヨサラダ フルーツヨーグルト 牛乳</p> <p><811kcal></p> <p>中華丼とは、白飯の上に八宝菜など中華風の旨煮を盛り付けた日本発祥の中華料理。中国には類似した「あんかけご飯」の料理はありますが、「中華丼」という料理は存在しません。</p>	



一週間の給食を写真で紹介します

5月4日（月）	5月5日（火）	5月6日（水）
<p style="text-align: center;">みどりの日</p>	<p style="text-align: center;">  </p>	<p style="text-align: center;">振替休日</p>
5月7日（木）	5月8日（金）	
 <p> 山菜ご飯 水菜と切干大根のサラダ みかん缶 豚汁 たい焼き 牛乳 </p> <p style="text-align: right;"><837kcal></p>	 <p> 麦ご飯 高野豆腐の八目煮 竹輪の磯辺揚げ すまし汁 牛乳 </p> <p style="text-align: right;"><798kcal></p>	<p>お菓子に含まれる 脂質の量を知ろう！</p> <p>身近にあるお菓子里、どのくらい脂質が入っているのかを調べてみました。お菓子に含まれる脂質の量は、栄養成分表示で知ることができます。</p> <p>ポテトチップス1袋60gには21.6g、ドーナツ1個には30.7gの脂質が含まれていることがわかりました。ほかにもシュークリームやアイスクリームなどにも脂質が多く含まれています。</p> <p>脂質は、わたしたちにとって大切な栄養素ですが、摂りすぎると肥満だけではなく、脂質異常症などの生活習慣病になるおそれがあります。</p> <p>脂質を摂りすぎないようにするために、栄養成分表示で脂質量を見て、お菓子を選ぶようにしましょう。</p> 
<p style="text-align: center;"> 季節の献立☆山菜ご飯 山菜は独特の苦みと滋味に富んだ食材です。一年の中でも限られた時期に出来る大地の恵みです。 </p>	<p style="text-align: center;"> 高野豆腐は、豆腐を凍結低温乾燥させた保存食。 先人の知恵が詰まっています。 </p>	