



# 一週間の給食を写真で紹介します

5月18日（月）



給食なし

5月19日（火）

給食なし

5月20日（水）



麦ごはん  
 ホキ天玉揚げ  
 南瓜の煮物  
 ピーマンの胡麻油炒め  
 白菜の味噌汁  
 牛乳 <770kcal>

南瓜には日本南瓜、西洋南瓜、ペポ南瓜の三種類に分けられ、現代の主流は、ほくほくして甘みの強い西洋南瓜です。栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスで、特にカロテンが豊富です。



5月21日（木）



ミルクコッペパン  
 ナポリタン  
 ブロッコリーのソテー  
 鶏肉のマヨマスタード焼き  
 ポトフ  
 牛乳

<794kcal>

5月22日（金）



麦ご飯  
 さんまのみぞれ煮  
 れんこんのムニエル  
 厚焼玉子  
 だご汁  
 牛乳

<844kcal>

## 糖質は大切なエネルギー源

糖質はごはんやパン、めんなどに多く含まれ、体内で消化されてブドウ糖になり、脳や体のエネルギー源になります。成長期はエネルギー源の必要量が増えるので、とても大切な栄養素です。

ごはんなどの主食をとらない食事のことを「糖質制限食」といいます。糖尿病の治療やダイエットの方法として話題になっていますが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期の無理なダイエットは、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

成長期に身長伸びに合わせて体重が増えることは健康のあかしです。毎日を元気に過ごすため、毎食必ず主食をとって栄養バランスをととのえ、しっかりエネルギー補給をしましょう。



## 世界の料理☆ポトフ

フランスの家庭料理。鍋に大きめに切った肉や野菜を入れ、長時間煮込んだもの。potは鍋、feulは火を意味します。



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。



# 一週間の給食を写真で紹介します

5月25日（月）	5月26日（火）	5月27日（水）
	<p style="text-align: center;">写真なし</p>	
<p>麦ご飯 ガパオライス ブロッコリーの炒め物 春巻き フォー 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;863kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 いわしの生姜煮 南瓜のそぼろ煮 チンゲン菜の炒め物 味噌けんちん汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;826kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 ビビンバ ぎょうざ ワンタンスープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;810kcal&gt;</p>
<p>アジアの料理☆ガパオライス ガパオライスは、肉と野菜を炒め合わせてオイスターソースやナンプラーなどで味付けしご飯にかけて食べる、日本でも人気のタイ料理です。</p> 	<p>南瓜は緑黄色野菜の代表的な存在。「冬至に食べると風邪をひかない」ということわざも、β-カロチンやビタミンCが多く含まれているからです。</p> 	<p>ビビンバは韓国料理の一つで、ご飯の上にナムルや肉、卵などの具をのせた韓国風混ぜご飯です。「ビビン」が混ざる、「バ」がご飯の意味です。</p>
5月28日（木）	5月29日（金）	<p><b>野菜ではない！不思議なきのこ</b></p>
		<p>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、パンなどをつくる時に使う「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。</p> <p>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。</p>
<p>ワッロフ食パン いちじくジャム キャベツメンチカツ ブロッコリーのソテー ポークビーンズ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;830kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 がめ煮 小松菜の炒め物 白菜のすまし汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;742kcal&gt;</p>	<p>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。</p>
<p>ポークビーンズはアメリカの家庭料理の一つです。白いんげん豆と豚肉をトマト味で煮込んだものです。南北戦争時代に、アメリカの陸軍の食事として缶詰で支給されたのが始まりと言われています。</p>	<p>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。</p> 	