



一週間の給食を写真で紹介します

6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)
		
<p>麦ご飯 鶏すき きびなご黒ごまフライ 焼売 小松菜の味噌汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><819kcal></p>	<p>ミルクコッパン ハンバーグアップルソース キャベツとコーンのソテー フライドポテト ガーリックコンソメスープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><804kcal></p>	<p>麦ご飯 あじの塩焼き 茎わかめの金平 炒り豆腐 のっぺい汁 牛丼</p> <p style="text-align: right;"><775kcal></p>
<p>小松菜はビタミン類・鉄分・カルシウムを豊富に含みます。野菜の中でもトップクラスの栄養価！！</p> 	<p>りんごには食物繊維やビタミンC、ミネラルなどが豊富に含まれています。お腹の調子を整えたり、貧血を予防したりするはたらきがあります。特にりんごの皮の近くには栄養分がぎゅっとつまっています。</p>	<p>若芽を食べる習慣は日本と朝鮮半島のみ。朝鮮半島では、若芽を日本以上に多食し、年間消費量は日本の約3倍です。</p> 
6月4日 (木)	6月5日 (金)	野菜ではない！不思議なきのこ
		<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。</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>麦ご飯 酢豚 中華炒め 鶏団子スープ ミニフィッシュ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><801kcal></p>	<p>麦ご飯 スタミナ丼 ブロッコリーのおんかけ マカロニサラダ フルーツ和え 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><840kcal></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>酢豚は角切りの豚肉を油で揚げ、甘酢あんで絡めた料理です。中華料理のひとつで、たくさんの野菜をとることができます。酢を使っているため、疲れをとることもできます。</p>	<p>豚肉はビタミンB1が豊富です。ビタミンB1が不足すると、脳や神経にエネルギーが届きにくくなり、集中力が低下します。</p> 	