



一週間の給食を写真で紹介します

8月31日（月）

給食なし

9月1日（火）

給食なし

9月2日（水）



麦ご飯
ホキフライ
カラフルソテー
ホットスイートサラダ
鶏肉と野菜のスープ
牛乳
<809kcal>

さつま芋は野菜と穀類の
2つの顔を兼ね備えています。
しかも他の穀類に比べると
低カロリーです。

9月3日（木）



ワンローフパン
照焼パテ
ほうれん草のソテー
ミネストローネ
牛乳
<771kcal>

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。



9月4日（金）



麦ご飯
さんまのおかか煮
野菜とツナの炒め物
発芽玄米入り平つくね
小松菜の味噌汁
牛乳
<765kcal>

さんまは秋が旬の魚です。さんまには体に良い脂が含まれていて脳のはたらきを良くしたり、血液をサラサラにしたりする役割があります。





一週間の給食を写真で紹介します

9月7日（月）



とうもろこしご飯
キャベツメンチカツ
野菜ときのこのバター醤油炒め
根菜汁
牛乳

<812kcal>

とうもろこしは、米や小麦のように世界三大穀物の一つで、多くの国で主食とされています。

炭水化物のほかにビタミンや食物繊維が多く含まれていて、体の調子を整えるはたらきがあります。



9月8日（火）



麦ご飯
鶏すき
みたらし団子
若芽の味噌汁
牛乳

<825kcal>

後醍醐天皇が、京都の下鴨神社にある「御手洗池」で水をすくったところ、浮かびあがった泡を団子に見立てて作ったのがみたらし団子という説があります。

9月9日（水）



麦ご飯
魚のマヨネーズ焼き
ブロッコリーのソテー
れんこんのムニエル
鶏団子の豆乳スープ
牛乳

<797kcal>

ブロッコリーは、肌をきれいにしたり、かぜをひきにくくしたりするはたらきのあるビタミンCや体の老化を防ぐはたらきのあるβ-カロテンが多く含まれています。



9月10日（木）



コッペパン
いちじくジャム
アスパラの炒め物
スパゲティソテー
タンドリーチキン
ガーリックコンソメスープ
牛乳

<760kcal>

「タンドリーチキン」は、鶏肉をヨーグルトとスパイスに漬け込んだものを「タンドール」で焼いた料理です。「タンドール」とは、インド特有の「かまど」で、円筒形のオーブンのようなものです。

9月11日（金）



麦ご飯
麻婆豆腐
ひじき焼売
中華スープ
牛乳

<753kcal>

豆腐は大豆から作られます。筋肉などを作るたんぱく質が多く含まれています。さまざまなビタミンやミネラルも含まれていて、中でもカルシウムが豊富に含まれています。

秋茄子は嫁に食わすな

このようなことわざがあります。「秋茄子は最高の味なので、嫁に食べさせるのはもったいない」という意地悪な言葉とする説と、逆に、「秋茄子は体が冷えて毒だから大切な嫁に食べさせるな」という説があります。

どちらも間違いではありません。秋茄子がうま味を増して美味しくなる反面、漢方の考えでは、体を冷やす効果があるといわれています。

