

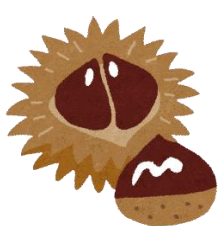


一週間の給食を写真で紹介します

10月12日（月）	10月13日（火）	10月14日（水）
スポーツの日	 麦ご飯 肉じゃが 茎わかめの金平 のっぺい汁 牛乳 <789kcal>	 麦ご飯 豚肉の生姜焼き ハムともやしの炒め物 炒り豆腐 鶏汁 牛乳 <817kcal>
	のっぺい汁は、里芋や根菜類を多く使用し、とろみのある汁物または煮物として全国的に親しまれている郷土料理です。	生姜の香り成分はシネオールといいます。食欲増進の働きを持ち、疲労回復・健胃・解毒・消炎作用もあるとされています。 
10月15日（木）	10月16日（金）	風邪は万病の因(もと) 風邪はあらゆる病気のもとになるという意味のことわざ。たかが風邪くらいと軽くみてはいけないという戒めです。少しでも熱があったり、寒気がしたら早めに体を休めましょう。高い熱が出ると食欲がなくなるので、早めの予防、治療が大切です。また、風邪の症状が長引くような場合には、別の病気も考えられるという意味もあります。
 コッペパン りんごジャム 小松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 揚げ春巻 フォー 角チーズ 牛乳 <824kcal>	 さつま芋ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 豆腐の味噌汁 牛乳 <812kcal>	
フォーは平たい米粉麵を使ったベトナムの麺料理です。 	郷土料理☆人参しりしり 細切りした人参と卵を炒める沖縄の郷土料理で、「しりしり」とは細切りという意味の沖縄の方言です。 	



一週間の給食を写真で紹介します

10月19日（月）	10月20日（火）	10月21日（水）
		
麦ご飯 牛肉ときのこのカレー レモンドレッシングサラダ りんご 牛乳 ＜766kcal＞	麦ご飯 鶏肉のねき味噌マヨ焼き 南瓜の煮物 ベーコンといんげんの炒め物 けんちん汁 牛乳 ＜851kcal＞	麦ご飯 回鍋肉 ひじき焼売 わかめスープ 青梅ゼリー 牛乳 ＜816kcal＞
きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムと一緒に摂ることで吸収率がアップします。 	南瓜はウリ科カボチャ属ビタミンA・C・Eなどのビタミン類を多く含む緑黄色野菜。煮ても蒸しても揚げても美味しい食材です。 	回鍋とは、鍋を回す（あおり炒めや鍋返しをする）ことではなく、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することとされています。
10月22日（木）	10月23日（金）	
写真なし		いが栗も内から割れる トゲの多い栗は、外から実を取り出そうとすると難しいけれど、時が来ると内から割れて、自然に栗が顔を出す。 何事も時期尚早なのに良い結果を得ようとしても、なかなか思うようにいかないが、時が到るのを待って行えば目的を達することができるという意味のことわざです。 
ライ麦食パン 金時豆のコロッケ ブロッコリーのソテー ポークビーンズ 牛乳 ＜767kcal＞	麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 さんまのみぞれ煮 豚肉とキャベツの炒め物 もずく汁 牛乳 ＜802Kcal＞	
ポークビーンズはアメリカの家庭料理で、豚肉と豆を煮込んだ料理です。	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。 	