

一週間の給食を写真で紹介します

10月26日（月）	10月27日（火）	10月28日（水）
		写真なし
麦ご飯 さばのホイル焼き 蒟蒻の金平 れんこんのムニエル きのこの味噌汁 牛乳　＜795kcal＞	麦ご飯 中華丼 棒棒鶏 フルーツ白玉 牛乳 ＜799Kcal＞	麦ご飯 ジャージャン豆腐 ひじきの手作りふりかけ だぶ ぶどうゼリー 牛乳　＜828kcal＞
鯖は秋に皮と身の間に脂がたくさんついて美味しくなります。 	棒棒鶏は、焼いた鶏肉を棒で叩き、柔らかくしたことから「棒」の漢字が使われたと言われています。	ひじきは海藻の一種です。鉄分・カルシウム・食物繊維が多く含まれます。 
10月29日（木）	10月30日（金）	
		
麦ご飯 ハンバーグきのこソースかけ さつま芋のレモン煮 豚汁 牛乳 ＜828kcal＞	チキンライス ひよこ豆とコーンのソテー ナゲット ガーリックコンソメスープ かぼちゃムース 牛乳　＜850kcal＞	
さつま芋はビタミン類、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。また野菜と穀類の2つの顔を兼ね備えています。 	ひよこ豆、英語では「ガルバンゾー」といい、ビタミンとミネラルが豊富な健康食です。	

一週間の給食を写真で紹介します

11月2日（月）



麦ご飯
酢豚
ぎょうざ
中華スープ
牛乳
＜858kcal＞

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。

11月3日（火）



11月4日（水）



麦ご飯
ビーンズカレー
ひじきのごまネーズサラダ
フルーツ和え
牛乳
＜868kcal＞

レンズ豆は、インドやヨーロッパでは日常的に食べられている高たんぱくな食材です。

11月5日（木）



食パン
スクール苺ジャム
白身魚のトマトソース（サイアディア）
スパゲティソテー
レンズ豆のカレー炒め
ガーリックコンソメスープ
牛乳
＜764kcal＞

世界の料理☆サイアディア

サイアディアは、白身魚のフライにトマトソースをかけたエジプトの料理です。

11月6日（金）



梅しそご飯
いわしフライ
うどん麺
野菜炒め
五目うどん
牛乳
＜822kcal＞

11月8日はいい歯の日です。今年は給食がないので11月6日に噛み応えのあるいわしフライを献立に入れています。
骨ごと食べられて歯を丈夫にするのに重要な栄養素であるカルシウムがたっぷり入っています。

～　１１月３日は文化の日　～

文化の日には「自由と平和を愛し、文化をすすめる」という意味があります。
文化の日は、日本国憲法が公布された日と同じ日付であるため新しい憲法の精神に基づいて、自由と平和を大切にするという意味が込められているのでしょうね。

もともと、１１月３日は明治天皇の誕生日であり、明治時代には国民の祝日の一つである「天長節」として広く親しまれていました。