

今日の給食

9月10日 火曜日

ポークカレーライス
じゃこと大豆のサラダ

なし
梨
牛乳

「じゃこと大豆のサラダ」は、ちりめんじゃこ、大豆以外に、キャベツ、きゅうり、人参、小松菜、ひじきも入っていてカルシウムやビタミンが豊富なサラダになっています。

「梨」は、今が旬の果物です。食物繊維が豊富で便秘の解消になりますし、リンゴ酸やクエン酸も多く疲労回復に効果があります。給食室の調理員さんが、たくさんの梨の皮をむいてくれました。みずみずしい梨を味わって食べて下さい。



二学期も残さず食べよう！！

◎今月の給食目標◎

「正しい姿勢で食べよう」