

今日の給食

10月7日 月曜日

胚芽米ご飯 鶏の唐揚げ 海藻サラダ
豆腐ときのこの汁物 梨 牛乳

「胚芽米ご飯」は、玄米からぬかの部分を取り除いた胚芽精米を使っています。胚芽部分にはビタミンB1、抗酸化作用のあるビタミンE等が豊富です。

「梨」は今が旬の果物です。食物繊維が豊富で腸の調子をよくし、リンゴ酸やクエン酸も多く疲労回復にも効果的です。秋の味覚を味わってください。

※から揚げは1人2個です。



二学期も残さず食べよう！！

◎今月の給食目標◎

「後片付けをきちんとしよう」