

今日の給食

12月20日 金曜日

麦ご飯 かぼちゃコロッケ
キャベツのサラダ なめこ汁 牛乳

「かぼちゃコロッケ」は、かぼちゃを蒸して豚ひき肉や玉ねぎ等を混ぜて成型し、パン粉をつけて揚げています。「かぼちゃ」は、ビタミン E や βカロテン が多く含まれています。βカロテンには皮膚や粘膜を強くする働きが、ビタミン E には、血管を広げて血流をよくする働きがあります。肩がこる、体が冷える人には特にお勧めです。

ほっくりした「かぼちゃコロッケ」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◎

「寒さに負けない体づくりをしよう」