

今日の給食

10月19日 月曜日

ひじきの梅ごはん 肉豆腐 キャベツのナムル 牛乳

ひじきと干椎茸の煮物にカリカリ梅を加えた混ぜご飯の献立です。給食で使用するひじきは、鉄分含有量の高い「鉄窯乾燥品」を使用しています。ひじきは鉄分の他にも、カルシウムや食物繊維がたくさん含まれている健康食品です。たんぱく質たっぷりの肉豆腐と野菜を使ったナムルも残さず食べて、今週も元気に過ごしましょう。



◎10月の給食目標◎

「後片付けをきちんとしよう」

食器は割れないようにそっと片付けましょう。

※飲み終わった、牛乳パックは「リサイクルありがとう」と書かれた面の左側接着面に沿って開いていくと、無理なく長方形に開きます。