

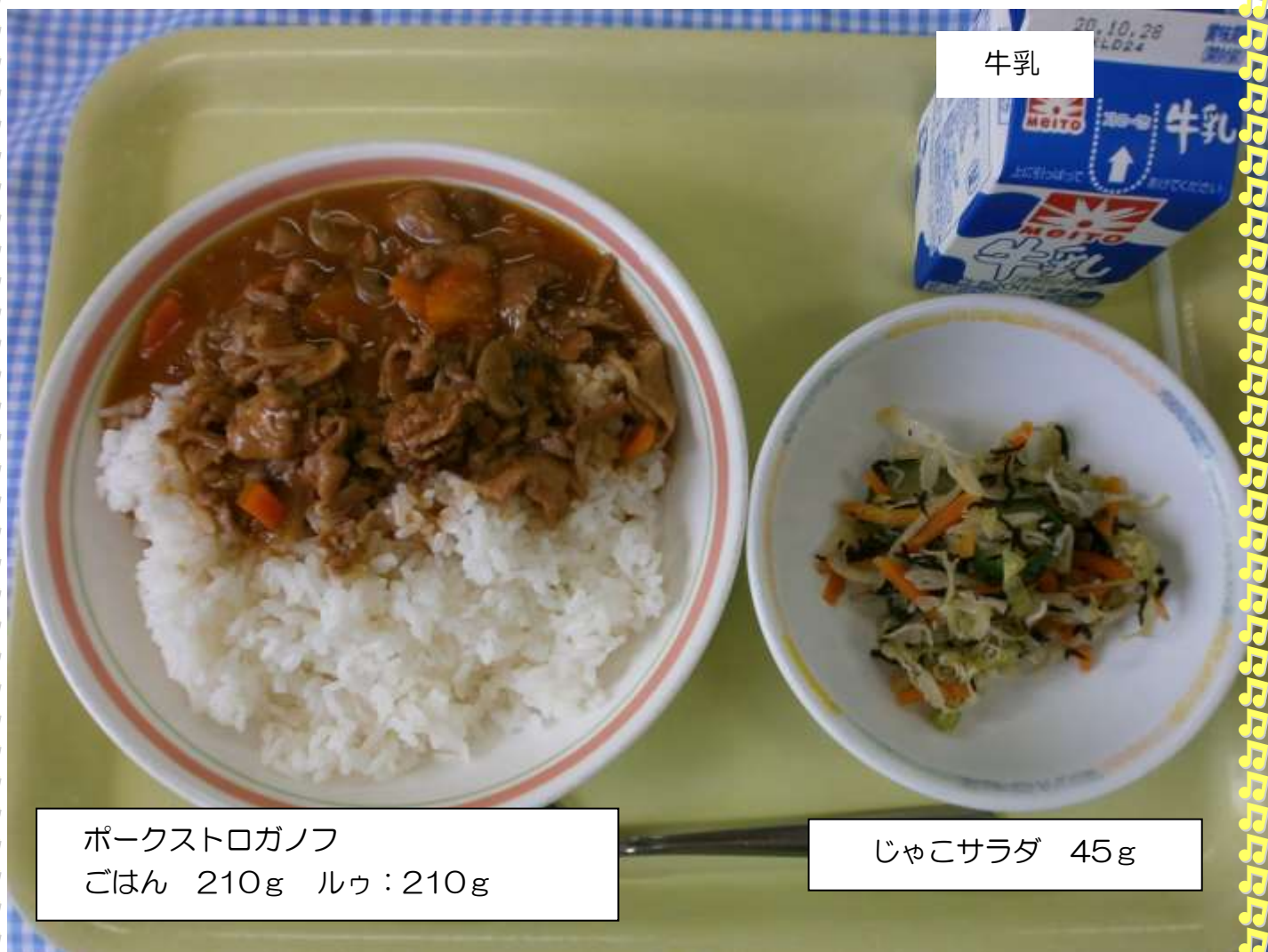
今日の給食

10月21日 水曜日

ポークストロガノフ ジャコサラダ 牛乳

今日は、保健給食委員が給食情報を放送します。

ポークストロガノフは、ロシア料理のアレンジで、ビタミンB1が豊富なぶたにくを使っています。ビタミンB1には、疲労回復効果があり、ご飯の炭水化物がエネルギーになるのを助けます。ジャコサラダは、鉄分を含むひじきとカルシウムを含むちりめんじゃこを野菜で和えています。給食はバランスのとれた献立なので、残さず食べて健康に過ごしましょう。



牛乳

ポークストロガノフ
ごはん 210g ルウ:210g

じゃこサラダ 45g

◎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。