

今日の給食

11月4日 水曜日

## 炊込み菜飯 いかのマリネ 鶏肉と野菜の含め煮 牛乳

水曜日は、保健給食委員会からお昼の放送があります。

いかのマリネに入っている「イカ」はたんぱく質が豊富で、低脂肪なヘルシーフードです。

栄養ドリンクの成分としても有名な「タウリン」も豊富です。

栄養バランスの整った給食ですので、牛乳まで残さず飲みましょう！

イカのマリネ 95g

牛乳

炊き込み菜飯 185g

鶏肉と野菜の含め煮 130g

### ◎11月の給食目標◎

### 「感謝して食べよう」

### 食べ残しをしないように努力しましょう。

※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。