

今日の給食

11月16日 月曜日

子狐ずし ほうれんそうとたまごのソテー かぼちゃのみそ汁  
りんごゼリー 牛乳

今日は油揚げを小さく切って混ぜた「こぎつねずし」です。  
みそ汁には、皮膚や粘膜を強くする働きがある「βカロテン」と、血流を良くする「ビタミンE」が豊富なかぼちゃが入っています。気温が下がり、空気が乾燥してくると、いろいろな感染症が流行しやすくなります。栄養をしっかりとって、体をまもりましょう。

りんごゼリー

ほうれんそうとたまごのソテー 40g

牛乳



こぎつねずし  
ごはん 220g

かぼちゃのみそ汁 190g  
おたま1杯分

◎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。