

今日の給食

11月26日 木曜日

シュガーパン カレービーンズ エッグサラダ 牛乳

畑のお肉とも言われる「大豆」をつかったカレービーンズの献立です。たんぱく質が豊富な大豆には、糖質をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB1も含まれています。食物繊維も豊富で腸をきれいにします。健康効果の高さで注目される食材ですが、大豆の煮豆は食べ慣れていない人もいます。今日は、大豆が苦手な人でも食べやすい、カレーシチューに仕立てました。

エッグサラダ 75g

牛乳

シュガーパン

カレービーンズ

◎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。

寒く乾燥した感染症の流行しやすい季節です。

食事の前後は特に、手をよく洗いましょう。