

今日の給食

12月1日 火曜日

麦ご飯 鯖の文化干しブロッコリー添え
肉じゃが（ちくわぶ） 牛乳

今日は血液サラサラ効果が期待できる鯖（さば）の献立です。「文化干しって何だろう？」と思う人もいるかもしれませんが。天日干しではない冷温風機で製造した干物のことを文化干しといっています。魚が苦手な人もいるかと思いますが、体に良い働きをする栄養があって、ごはんと一緒に食べると美味しいので、まずは一口食べてみてください。

鯖の文化干しブロッコリー添え

牛乳



ご飯 185g

肉じゃが（ちくわぶ入り）

◎12月の給食目標◎
「衛生面に気をつけて食事をしよう」

冬は、寒く乾燥するので感染症の流行しやすい季節です。

食事の前後は、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。