

今日の給食

7月2日 木曜日

セサミトースト カレーポトフ 高野豆腐のからあげサラダ 牛乳

今日は、煮物でおなじみの高野豆腐を唐揚げにしてサラダに混ぜました。高野豆腐は、大豆たんぱく質とカルシウムが豊富に含まれている食材です。白ごまとっぴりのセサミトーストは、ごまの高い栄養価を効果的に摂取できるように、すりゴマでペーストを作り、パンに塗りました。

「ごま」は、カルシウム、鉄、ビタミンB群、ビタミンEが豊富で、体内の活性酸素を抑える抗酸化物質を含んでいます。



高野豆腐のからあげサラダ

牛乳

セサミトースト

カレーポトフ (220g)

◎ 1学期の給食目標◎

「しっかり手を洗おう！！」

静かに、よく噛んでたべましょう。

※配膳室から持ってきた、飲み残しを入れる蓋付きのバケツは、手を洗う水道横の棚ではなく、配膳室に返してください。(配膳室で、毎日飲み残しの量を計測しています。) ご協力お願いいたします。