

今日の給食

7月16日 木曜日

## とうもろこしご飯 ゴーヤチャンプル 冬瓜スープ 牛乳

夏が旬の「とうもろこし」「ゴーヤ」「冬瓜」を使った献立です。

とうもろこしご飯は、甘みが出る芯も入れてごはんを炊き上げ、とうもろこしの美味しさを引き出しました。ゴーヤチャンプルには沖縄豆腐を使用しています。沖縄豆腐は水分が少なく、たんぱく質が豊富に含まれています。冬瓜スープには海藻の「もずく」も入っています。冬瓜（とうがん）は、カリウムを含み、むくみ解消に役立ちます。夏野菜を食べて午後の授業も頑張ってください。

ゴーヤチャンプル（130g）

牛乳

とうもろこしご飯（200g）

冬瓜スープ（170g）

◎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。

※飲み終わった牛乳パックは「リサイクルありがとう」と書かれた左側の接着面から、つなぎ目をはがすように開くと、無理なく長方形に開きます。ご協力お願いいたします。