

今日の給食

9月16日 水曜日

マーガリンパン セサミハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ 牛乳

今日のハンバーグは、「とうふ」と「ごま」を混ぜたヘルシーなセサミハンバーグです。
付け合わせはジャーマンポテトです。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているので、熱に強い特徴があります。ビタミンCといえばレモンなどの果物を思い浮かべますが、実は果物に匹敵する量のビタミンCがじゃがいもには含まれていて、調理による損失が少ない分、効果的に栄養を摂取することができます。今日も残さず食べて元気に過ごしましょう。

セサミハンバーグ
ジャーマンポテト 65g

牛乳



マーガリンパン

野菜スープ 170g

◎9月の給食目標◎
「残さず食べよう」

給食の前と後には、手をしっかり洗いましょう。

※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。