

今日の給食

9月23日 水曜日

玄米ごはん 鶏肉とひよこ豆のカレー ポテトサラダ 牛乳

今日のカレーには「ひよこ豆」が入っています。豆のかたちが、「ひよこ」に似ているので、その名がついたそうです。インド料理によく使われる豆で、「ガルバンゾー」という呼び方もします。栄養価としては、炭水化物、たんぱく質の他に、カリウムやビタミンB1、B2、食物繊維を含んでいます。ほくほくとした食感で、よく噛むと甘みがあります。豆類は栄養豊富ですので、ぜひ食べてください。



牛乳

玄米ごはん 210g
鶏肉とひよこ豆のカレー190g
(大きいおたま1杯分くらい)

ポテトサラダ 90g
(小さいおたまで、
すりきりよりやや多めの1杯分)

◎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。