

今日の給食

9月20日 木曜日

パインパン ポークビーンズ カントリーサラダ 牛乳

ポークビーンズの大豆は、良質なたんぱく質が豊富な食品です。脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み、『畑の肉』ともいわれています。動物性食品の肉は、食べ過ぎると脂肪やコレステロールなどに気をつけなければなりませんが、植物性食品の大豆にはその心配はありません。そのほかにも、様々な有効成分を含んでいるので、毎日の食事に取り入れていきたいですね。



パインパン

ポークビーンズ

カントリーサラダ

牛乳

石鹸でしっかり手を洗いましたか？
エプロン・三角巾・マスクをきちんと身につけていますか？
みんなの給食です!! スムーズな配膳ができるように、

二学期も残さず食べよう!!

◎今月の給食目標◎
「三食きちんと食べて生活リズムを整えよう」