

ぶっかけうどん いかと薩摩芋のかき揚げ
しらす和え みかん 牛乳

みかんの美味しい季節になりました。みかんの袋や白い筋には食物繊維がたくさん含まれていて、果肉だけを食べるよりも約2.5倍摂取することができます。また、皮を乾燥させたものを陳皮といい、漢方では咳止めに効果があるといわれています。

ほうれん草と白菜は向台町の田倉農園さんからの地場産です。

※うどんにつゆをかけてから、上にかき揚げをのせましょう。



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◎
「寒さに負けない体づくりをしよう」