

今日の給食

7月1日 月曜日

いわしのかば焼き丼
茎わかめと豆腐の汁物

即席漬け
牛乳

「いわしのかば焼き丼」のいわしは、良質なたんぱく質が豊富で、糖質の代謝に働くビタミン B1 や、造血作用のあるビタミン B12 も含まれています。また、血液をさらさらにする EPA が豊富なので、肥満や貧血、動脈硬化の予防にも効果があります。よくかんで食べて下さい！



給食前は、しっかり手を洗いましょう！

◎今月の給食目標◎
「残さず食べて、夏バテしない体づくりをしよう」