

今日の給食

12月10日 火曜日

キムチつけ麺      ヘルシーしゅうまい  
みかん入り牛乳寒天      牛乳

「ヘルシーしゅうまい」は、豚肉のひき肉に「おから」を混ぜ合わせています。おからは、豆腐を作る際にできる豆乳を搾った残りです。食物繊維、カルシウム、たんぱく質が豊富で、食物繊維のセルロースは、不溶性で整腸作用などの働きがあります。卵の花のような和食だけでなく、クッキーやドーナツ、ケーキなどのお菓子にも利用されています。

今日も残さず食べましょう！



**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」