

今日の給食

8月31日 月曜日

ポークカレーライス ジャこと大豆のサラダ 牛乳

暑い夏にも食欲がでるように、ガラムマサラ・カルダモン・クミン・ターメリックなどのスパイスを油で炒め、香りをたたくてルーを作りました。夏バテ防止に役立つビタミンB1が豊富なぶたにくのカレーです。サラダは、大豆のたんぱく質と、ひじきとじゃこのカルシウムが入ったパワーサラダです。給食に使用しているひじきは鉄窯乾燥品なので、鉄分もしっかりとれます。



◎8月・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」と書かれている面の左側から接着面にそって開くと、それほど力を入れずにきれいな長方形に開くことができます。