今日の給食

6月12日（金）

食材の栄養効果

● 厚揚げ

大豆から作られ、植物性たんぱく質が
豊富です。カルシウムや鉄分も含まれており、
骨や血をつくるのを助けてくれます。
おなかの調子を整える働きもあります。

● 茎わかめ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を
整えてくれます。また、ミネラルも多く、
体のバランスを保つのに役立ちます。
コリコリとした食感が特徴です。

● しらす干し（茎わかめのピリ辛炒め）

カルシウムがたっぷりで、骨や歯を
丈夫にします。たんぱく質やビタミンDも
含まれており、成長期のみなさんの
体づくりをサポートしてくれます。



今日のこんだて

- 厚揚げのうま煮
- 茎わかめ
- ごはん
- 牛乳

おダシがしみて
ふわふわの厚揚げが
なんだかほっとさせてくれる
いいお味！

