



今日の給食



6月19日(金)



食材の栄養効果

● とり肉

良質なたんぱく質が豊富で、筋肉や血液、皮ふなど体をつくるもとになります。また、ビタミンB群を多く含み、疲労回復にも役立ちます。

● 小松菜

ビタミンやミネラルが豊富で、特にカルシウムは牛乳と同じくらい含まれています。骨や歯を丈夫にし、貧血予防にも効果的です。

● ちりめんじゃこ(じゃこ炒め)

カルシウムが豊富で、骨や歯を丈夫にするのを助けます。たんぱく質やビタミンDも含まれ、成長期のみなさんの体づくりをサポートします。



今日のこんだて

- じゃが芋のそぼろ煮
- 小松菜のじゃこ炒め
- ごはん
- 牛乳
- いちごゼリー

そぼろ煮のほくほくの
じゃがいもは一口サイズで
食べやすいよ！
ごぼうの風味がとっても
良いね！！

