



今日の給食



6月23日(火)



食材の栄養効果

● アジ

良質なたんぱく質やDHA・EPAが豊富で、血液をサラサラにしたり、脳の働きをサポートしたりする効果が期待できます。

● 切干大根

食物繊維やカルシウム、鉄分が豊富で、おなかの調子を整えたり、骨や歯を丈夫にするのを助けてくれる働きがあります。

● 豚肉

ビタミンB1が豊富で、疲れをとり、エネルギーに変えるのを助けます。また、良質なたんぱく質で体を作るもとなります。



今日のこんだて



- アジのかば焼き
- 切干大根のハリハリ漬け
- 沢煮椀（さわにわん）
- 麦ごはん
- 牛乳

アジのかば焼きは
甘辛のたれで
美味しいね！！

