



今日の給食



6月25日(木)



食材の栄養効果

● 玉子

良質なたんぱく質が豊富で、体をつくるもとになります。また、ビタミンやミネラルも含まれ、成長や健康維持に役立ちます。

● じゃがいも

エネルギーのもとになる炭水化物が豊富で、体を動かす力をサポートします。また、ビタミンCや食物繊維も含まれています。

● ピーマン

ビタミンCが豊富で、免疫力を高め、風邪予防に役立ちます。また、β-カロテンも含まれ、目や皮膚の健康を守る働きがあります。

今日のこんだて

- 厚焼き玉子
- じゃがいもの炒め物
- すまし汁
- ごはん
- 牛乳



ちょっと甘めでふわふわの
玉子焼き！ごはんにも
よく合う絶妙な
美味しさです！！

