



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
- 茎わかめのピリ辛炒め
- 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!

