



今日の給食



7月2日(木)

食材の栄養効果

● たこ

良質なたんぱく質が豊富で、疲労回復に効果的です。また、タウリンが含まれ、肝臓の働きを助けます。

● 豚肉

ビタミンB1が豊富で、体の中でのエネルギーづくりを助け、疲れをとり、元気に活動する力をつけます。

● 玉子

良質なたんぱく質やビタミンが多く、体の成長や体力の維持に欠かせない栄養素です。



今日のこんだて



- たこめし
- 肉野菜炒め
- かきたま汁
- 牛乳

うれしい炊き込みご飯！
噛むほどにタコのうま味が
口の中に広がります！

