今日の給食

11月17日(火)



鶏肉の栄養効果

鶏肉は、高たんぱくな食べ物です。
たんぱく質は、筋肉や血液、皮膚など、
からだをつくるために欠かせない栄養素です。
成長期のみなさんにとって、たんぱく質は
とても大切です。
鶏肉を食べて、丈夫なからだをつくりましょう。

今日のこんだて

- 鶏肉のから揚げ
- ゆで野菜サラダ
- みそ汁
- 牛乳
- 麦ごはん

サラダのちょっとすっぱい
ドレッシングは
から揚げとのあいしょうも
いいね!!

