

10月15日 の給食メニュー

ラッキースター給食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・チキンカレー
- ・カルちゃんサラダ



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳	米 (宇佐市産)	玉ねぎ (宇佐市産)
鶏肉	油	人参 (北海道産)
スキムミルク	じゃが芋 (北海道産)	にんにく (青森県産)
粉チーズ	砂糖	きゃべつ (熊本県産)
ツナ	ごま	りんごピューレ
しらす干し		
ひじき		

ぱくぱくだよい

【カルちゃんサラダ】

今日の「カルちゃんサラダ」は、カルシウムがちゃんととれるサラダです！しらす干しやひじき、ごまなど、カルシウムを多く含んでいる食品を入れてみました。カルシウムはたくさんとっても、ビタミンDが足りないと、うまく体に入っていきません。ビタミンDは、魚やきのこにたくさん含まれています。今日のサラダにはツナが入っていて、ちゃんとカルシウムがとれるように考えてますよ。