

4月11日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・韓国風わかめスープ
- ・ビбинバ
- ・チーズ



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 わかめ	米 ごま	玉ねぎ 人参
鶏肉 豚肉	砂糖 ごま油	白ねぎ 生姜
みそ		大根 大豆もやし
チーズ	サラダ油	もやし 小松菜
		ぜんまい



今月もおい
しい給食を
お届けしま
す！

ぱくぱくだより

【韓国風わかめスープ】

わかめなどの海藻の仲間は低エネルギーで食物纖維が多く含まれます。食物纖維は、おなかの中の掃除をしてくれ、おなかの調子を整えてくれます。