

5月23日 の給食メニュー

# かみかみ給食😊

- ・豚ごぼうごはん
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・イカと海藻のサラダ



| 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<br>豚肉<br>油揚げ<br>木綿豆腐<br>わかめ<br>かまぼこ<br>海藻サラダ<br>イカ | ごはん<br>砂糖<br>ごま<br>サラダ油 | ごぼう<br>さやいんげん<br>人参<br>玉ねぎ<br>小ねぎ<br>キャベツ<br>コーン |

ぱくぱくだより

【豚ごぼうごはん】

豚とごぼうは、とてもよく合う組み合わせで、おいしい味に仕上がりました。ごぼうは繊維質がたっぷりあり、体の調子を整える働きがあります。豚肉には疲労回復の効果もあり、日頃疲れた体に必要な食材です。

