

9月22日 の給食メニュー

野菜たっぷり給食

- ・すくなめごはん
- ・牛乳
- ・野菜マシマシちゃんぽん
- ・たくあん和え



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 豚肉 かまぼこ かつお節	ごはん ちゃんぽん麺 ごま油 ごま	きくらげ 玉ねぎ もやし 人参 キャベツ コーン たくあん きゅうり

ばくばくだよい

今日は野菜たっぷり給食です。野菜は1日に350g食べることが望ましいとされています。今日は給食で野菜をたっぷり150g使っています。野菜にはそれぞれ異なった栄養があるのでいろんな種類を食べるようにしましょう。

