

10月4日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・なめこ汁
- ・イワシの生姜煮
- ・ひじきサラダ



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 豆腐 みそ イワシ ひじき	米 砂糖 油	なめこ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゃべつ コーン



ぱくぱくだよい

しょうがには、生臭さを消す効果があります。
また、しょうがの辛みは血液の流れをよくして体を温める効果があります。