

3月14日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ワントンスープ
- ・ささみのレモン風味
- ・焼き豚ナムル



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 ささみ 豚肉 焼き豚	ごはん ワントン 片栗粉 ごま油 砂糖 油	白菜 人参 玉ねぎ 小ねぎ レモン果汁 もやし ほうれん草



ぱくぱくだよい

レモンといえばビタミンC！ビタミンCには、わたしたちの体の中に風邪などのバイキンが入ってきたときに戦う力を強める働きがあります。加熱すると壊れてしまうので生でとることが大切です。