

五中三二給食通信



令和 5年 11月 30日 NO.124

参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「いかと豆腐のうま煮」です。今回は「いか」についてです。

いかは低脂肪でたんぱく質が豊富な食べ物です。特にタウリンという栄養素が含まれていて、疲労回復効果があります。

寒暖差が激しい日が続き、疲れがたまっている方もいるのではないのでしょうか。給食をしっかり食べて元気な体にしていきましょう！！



いかと豆腐のうま煮
残したらいかんよ
しっかり食べて今月も
い〜かんじに終わらそう(‘ω’)ノ

《今日の献立》

麦ごはん

いかと豆腐のうま煮

もやしのナムル

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豆腐 いか 豚小間肉	米 押麦 三温糖 でんぷん 白すりごま 砂糖 ごま油	たけのこ水煮 にんじん 玉葱 白菜 長ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが もやし グリンピース キャベツ 小松菜 ホールコーン

