

五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 6年 11月 15日 NO.116

今日の給食は「いかの天ぷら」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。

テスト勉強で夜遅くまで勉強していたり、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！！

《今日の献立》

わかめうどん

いかとちくわの天ぷら

くだもの(みかん)

牛乳



いかの天ぷら
残したらいかんよ
しっかり食べて今週も
い〜かんじに終わらそう(‘ω’)ノ

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 豚肉 油揚げ わかめ かつお節 昆布 いか ちくわ 青のり	うどん 小麦粉 油	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ みかん