

五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 6年 12月 17日 NO.138

今日の給食は「カルシウムビーンズ」です。「カルシウムビーンズ」はカルシウムがたくさんふくまれている、ちりめんじゃこや大豆、大豆製品の高野豆腐が入っています。

カルシウムがたくさんふくまれている食べ物といえば大豆製品はあまりイメージがわからない人もいます。しかし、加工された厚揚げや豆腐、そして高野豆腐などには骨や歯をつくるカルシウムがたくさん入っているんです。

味付けはチリソース風味なので少しピリッとしますが、噛みごたえのあるメニューなのでよく噛んで食べましょ

う！

大豆、じゃこ、高野豆腐が入ったカルシウムビーンズはまーめ(豆)ずらしい料理だね
カルシウムって元素記号で表すと？
誰かおしーえー(Ca)て〜('w')ノ



《今日の献立》

菜めし

鶏肉と大根の炒め煮

カルシウムビーンズ

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 塩昆布 鶏肉 かつお節 大豆 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	米 白いりごま 里芋 油 砂糖 でんぷん 三温糖	大根 にんじん 干し椎茸 小松菜 しょうが