

五中ミ二給食通信

令和 7年 3月 11日 NO.184

「給食委員会オリジナル給食第2弾」です。

今日の給食は「鮭のレモン焼き」です。

鮭には体に良いビタミン D やカルシウムが豊富にふくまれています。これは腸からのカルシウムの吸収を促進し骨の成長や再構築に必要です

そしてレモンにはビタミン C が豊富に含まれています。これは血管や骨を丈夫にする効果があるのでぜひ残さず食べてね♡

鮭への愛をしゃけぶのは
しゃけられない



おいしく食べてね

参考に盛り付けてね♪

《今日の献立》

ごはん

鮭のレモン焼き

ごまおひたし

なめこ汁

牛乳



赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
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 鮭 わかめ 豆腐 みそ さば節	米 バター 白すりごま 砂糖	レモン 小松菜 キャベツ もやし にんじん なめこ 万能ねぎ