

給食紹介

令和 5年 10月 5日(木)

ごはん 牛乳

ハンバーグ・おろしソース

磯和え えのきと油揚げのみそ汁



応援メニュー

今日は、みなさんへの応援メニューです。“勝負に勝つ”ためには、まずはエネルギー源となるブドウ糖をとることで、すなわち、炭水化物の多い食品、主食である“ごはん”をしっかり食べることで、今日は、“ごはん”がすすむ料理にしました。『ハンバーグ・磯和え・味噌汁』と栄養バランスよく、ごはんにぴったりのおかずです。スポーツ、勉強、音楽等、人それぞれ頑張っているみなさんに、給食からの応援メニューです。来週の友和祭や週末の部活動等の大会に向けて、しっかり食べましょう。

この時期は、気温差もあることから、体調を崩しがちです。まずは、三食、しっかり食事をするということです。給食は、栄養バランスよく、旬の食材を使用して、その時に美味しく食べられるように工夫して作っています。一人一人がしっかり食べないと自分の栄養にはなりません。

これから、秋に向かって、美味しい食材がたくさんあります。今日も、愛情いっぱいおいしい給食です。しっかり食べましょうね。