

給食紹介 令和6年4月17日(水)

食パン 牛乳 鶏肉ときのこのトマトソースニョッキ コールスローサラダ



イタリアン



今日は、人気の“ニョッキ”にしました。“ニョッキ”は、すりつぶしたじゃがいもと小麦粉でこねて茹でてつくります。パスタの仲間です。『鶏肉ときのこのトマトソースニョッキ』です。鶏肉としめじ・エリンギなど、きのこトマトたっぷりのトマトソースをつくり、茹でたニョッキをいれて完成です。ニョッキは、パスタなので、ごはんやパンと同様、エネルギーのもとになる「糖質」という栄養が多く含まれています。部活動や運動で長時間力を出し続けるためには、この糖質がとても大切です。主食＋主菜＋副菜が揃うよう意識して食べると栄養バランスが整います。さらに牛乳（乳製品）＋果物が揃うと完璧です。毎日の給食を楽しみにしてください。

“自分の体は、自分が食べたものからつくられる”