

給食紹介

令和 7年 4月 28日(月)

コッペパン メープル&マーガリン 牛乳 豆乳クリームスープ チップスサラダ



☆☆しっかり食べよう☆☆

今日は『コッペパン』に『メープル&マーガリン』をつけて食べてください。

気温差があるこの時期は、少し体調を崩しがちです。健康管理が大切です。そのためには、しっかり食事をしましょうね。“主食＋主菜＋副菜＋牛乳” バランス良く食べてくださいね。今日は、さらに“くだもの” がつくと理想です。予算の都合で、果物はついていませんので、家庭で食べてください。

今までの『クリームスープ』では、牛乳・生クリームを使用していたので、乳アレルギーのある人は、食べることができないため除去食での対応をしていました。そこで、みんなが食べることができるようアレルギーを使用しない食材を探し、今日は『豆乳クリームスープ』を作りました。

“豆乳”も“牛乳”同様、たんぱく質・カルシウム・鉄分豊富、栄養たっぷりのスープができました。クラスみんなで味わってください。

『チップスサラダ』は、ピリッと塩味が効いて、熱中症予防になります。しっかり食べてくださいね。トルティーヤチップスはサラダのトッピングです。サラダと一緒に味わってくださいね。

★しっかり食べて、熱中症予防！！ 暑さに負けない体をつくろう！！★