給食紹介　令和 7年 7月 4日(金)

ごはん　牛乳
メンチカツ　　ひじきのピリッとサラダ
なめこ汁

栄養満点☆免疫力ＵＰ↑↑メニュー

　今日は、熱中症予防・免疫力UP↑のメニューにしました。
給食では、おなじみの『ひじきのピリッとサラダ』ですが、
普段、不足しがちな栄養素を補える料理です。ひじきには、
鉄分・カルシウム・食物繊維・ビタミンDなど含まれます。
今日の『ひじきのピリッとサラダ』は、ひじきを味付けし、
きゅうり、もやし、にんじんとドレッシングで和えました。
　スタミナのつくように『メンチカツ』にしました。
みなさんが、暑い夏を元気に乗り切れるよう給食室では、
毎日、愛情いっぱいの給食をお届けしています。
“自分の体は、自分が食べたものからつくられています”
しっかり、食べましょう。