

10月1日(水)

いそのサラダ

大学芋



ごはん

肉豆腐



さつまいも



さつまいもは6つの基礎食品群の5群に含まれており、エネルギーのもとになるでんぷんをたくさん含む食べ物です。

さつまいもには食物せんいが含まれており、腸を元気にしてくれます。