

7月1日(水)



たまねぎ

豆とひじきのサラダ

 鮭ののりマヨ焼き
(1人1切)


ごはん

さつまい

豆とひじきのサラダ



給食ではよく登場する定番メニューです。その理由は、このサラダが成長期のみなさんにピッタリのメニューだからです。

成長期の体を作るには、特にたんぱく質とカルシウムが重要です。大豆にはたんぱく質とカルシウム、ひじきにもカルシウムが豊富に含まれています。