

7月16日(木)

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。