

今週の給食(No.7)

5月21日(月)

麦ごはん
豚肉の生姜焼き
野菜のおひたし
牛乳



5月22日(火)

カレーピラフ
白身魚のバター焼き
チキンサラダ
オレンジジュース



5月23日(水)

玄米ごはん
肉じゃが
三色ナムル
りんごジュース



5月24日(木)

焼きそば
さつまいもの素揚げ
りんご
牛乳



5月25日(金)

しおけごはん
鶏肉のオープン焼き
大根とベーコンの
マヨネーズ和え
ソフトチーズ



【人参】

豊富に含まれる栄養素『β-カロテン』は、以下のように体にとって重要な働きをしています。

- ・体の発育を促進する。
- ・目や皮膚、粘膜などを健康に保つ。
- ・感染症に対する抵抗力をつける。