

今週の給食(No.9)

6月4日(月)

麦ごはん
牛肉とごぼうの煮物
竹輪とキャベツの
マヨネーズ和え
牛乳



6月5日(火)

わかめごはん
鶏肉の香味焼き
小松菜の煮浸し
アシドミルク



6月6日(水)

冷やし中華
ほうれん草の
おひたし
みかん(缶)



6月7日(木)

ケチャップライス
鶏肉のオープン焼き
大根とベーコンの
マヨサラダ
牛乳



6月8日(金)

麦ごはん
鶏肉の南蛮煮
卵のそぼろ和え
牛乳
いりこ



【トマト】

トマトの赤色成分「リコピン」には、抗酸化作用という風邪などの感染症を予防する、体に良い効果があります。