

今週の給食(No.3)

5月6日(月)

振替休日



5月7日(火)

ツナピラフ
マカロニグラタン
フレンチサラダ
みかん(缶)



5月8日(水)

白ごはん
豚肉の甘酢煮
鶏ささ身とアスパラガスの
和え物
ソフトチーズ



5月9日(木)

麦ごはん
豚肉の生姜焼き
野菜のおひたし
牛乳



5月10日(金)

スパゲッティ
ミートソース
フライドポテト
アシドミルク



「食材・料理・野菜・果物のフリー写真素材 フード・フォト」より引用

【旬の野菜:アスパラガス(5~6月頃)】

グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。栄養価が高いのは、グリーンアスパラガスです。スタミナ強化に効果があるアスパラギン酸を多く含みます。