



10月7日（水）

今日の給食は ご飯 イカとエビのチリソース
棒棒鶏サラダ 牛乳です。

「イカとエビのチリソース」と「棒棒鶏サラダ」は、身体をつくるたんぱく質が豊富に入っています。イカやエビには、血液をつくるのを助ける鉄や成長に必要な亜鉛が含まれています。エビやイカのほかに、鶏肉や豆製品からたんぱく質や鉄をと摂ることができます。