

令和7年7月25日 金曜日



★牛乳

★フルーツ白玉

★いかのネギ塩焼き

☺八王子産にんにく、長ねぎ使用

★★★キムチチャーハン

☺八王子産にんじん、長ねぎ、小松菜、キムチ使用

★★中華スープ

☺八王子産にんじん、玉ねぎ使用

令和7年7月25日 金曜日

いかには、筋肉を作る良質なたんぱく質が多く含まれ、脂肪が少ないのが特徴です。また、疲労回復や目の働きを助ける「タウリン」という栄養をたっぷり含んでいます。

今日は暑くても食が進むよう、さっぱりとしたネギ塩焼きにしました。夏バテ防止のためにも、他の料理と一緒にしっかり食べましょう。



令和7年7月25日 金曜日

今日で1学期の給食は終わりです。

もうすぐ夏休みが始まりますが、給食がない日は、ビタミンや食物繊維、鉄、カルシウムなどの栄養が不足しがちだと言われています。夏休み中も朝昼夜の3回の食事をしっかりと、毎日元気に過ごしましょう！

