

中学校

9月14日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん（金芽米）
- ごまみそ椀
- 焼き鮭のあんかけ
- 鶏肉と大豆の照り煮
- お茶
- ヨーグルト

今回のときめきポイント



今回のテーマは「まごわやさしい」です

まごわやさしい

敬老の日（18日）にちなんで、長寿国である日本で昔から食べられてきた食べ物の種類や特徴を、「まごわやさしい」の頭文字で覚えましょう！

これらの食材を積極的に食事に取り入れていくことで、栄養のバランスが整いやすくなります。



たんぱく質、ビタミンB・E、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富



体によい油、ビタミンE、ミネラルが豊富



カルシウム・鉄、食物繊維が豊富



ビタミンA・C、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富



たんぱく質、体によい油、ビタミンB、カルシウム、鉄が豊富



ビタミンA・C、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富



炭水化物、ビタミンC、食物繊維が豊富

今日の給食には、大豆・ごま・わかめ・野菜類・鮭・しいたけ・里芋を使っています！