令和元年６月６日(木)

ランチタイムズ

今日のこんだて

わかめごはん

豆アジの南蛮漬け

ごまあえ

豚汁

牛乳

ごまあえ

サーバー

ごま、野菜、たれを和える。

豆アジの南蛮漬け

トング;一人　低２・中３・高４尾

大皿

牛乳

わかめごはん

しゃもじ

サラダボウル

豚汁

おたま

ちゃわん

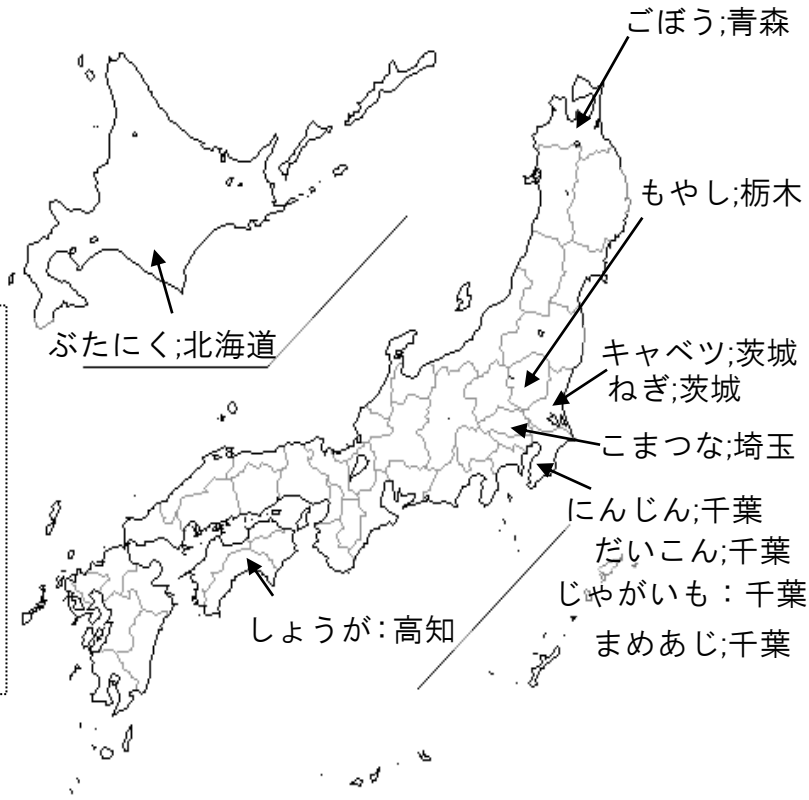
噛んで丈夫な歯をつくる！

今日の献立は、豆アジ、ごま、こんにゃくなど、よく噛んで食べる食品を入れました。

よく噛んで食べると「食べすぎを防いで肥満予防」「唾液がたくさん出て虫歯予防」「胃や腸での消化・吸収を進める」「脳を活発にし、記憶力をアップすることに期待できる！」「料理や食材をより味わって食べられる」など、いいことがたくさんあります。よく噛んでおいしく食べて、丈夫な歯をつくりましょう。

本日の食材料出身地

昨日の残り（全校分）

ポテサラトースト	32人分(4.7kg)
洋風たまごスープ	36人分(5.8kg)
果物(冷凍ミカン)	17人分(1.4kg)
牛乳	26本

今日使用している材料は、ここで生産されました。