

今日の給食

6月30日(火)

今日の献立

ご飯

豆入りカレーコロッケ

キャベツとじゃこの和え物

玉ねぎと油揚げのみそ汁

牛乳



ひとことメモ

今日は、給食室でコロッケを作りました。給食のコロッケは栄養価をアップさせるために、豆・人参・チーズなど、いろいろな食材を入れています。また、今日は食欲がアップするカレー味です。給食ではコロッケの付け合わせでキャベツを使うことが多いです。それはキャベツに含まれる栄養素に秘密があります。キャベツに含まれるビタミンUには、胃の粘膜を保護し、消化を助ける働きがあります。そのためコロッケなどの揚げ物を食べる時はキャベツと一緒に食べると胃への負担を軽くしてくれます。今日の給食も、しっかり食べましょう。