

きゅうしょくしつ

給食室だより

令和8年6月9日

今日の給食は、スパゲティなすミートビーンズ、牛乳、カリカリじゃこのサラダです。6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。そのため、歯の健康に関わる栄養素が多い食べ物や、かみごたえのある食べ物を取り入れています。

ミートソースのスパゲティは、人気献立のひとつです。今日は、これから旬をむかえる“なす”を加えました。大豆を砕いたものも入っています。

サラダは、高橋農園さんの小松菜を使って作りました。カリカリに炒めたじゃこを、教室で野菜とまぜていただきます。じゃこは、魚を丸ごと食べるためカルシウムやたんぱく質が豊富な食べ物です。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作しましょう。

スパゲティなすミートビーンズ



なすは素揚げします

サラダのじゃこ



クラスごとにわけています



砕いた大豆も入ります



ソースを仕上げます



スパゲティをゆでます