

9月28日(月)

もいもい★つうしん

きょうの
うかさん



こまつな
(のむらこうけいさん)



ねぎ
(まつむらしんいちさん)

【昨日の残菜】 いなかうどん(24人分)、ゆかりづけ(74人分)、
みたらしだんご(22人分)、牛乳(100本)

ゆでやさいのごまだれかけ
いかのてりやき

ごはん

ごじる

おはし



今日の汁物は、「呉汁」です。「呉」はゆでた大豆をすりつぶしたもので、

豆乳と「おから」に分ける前のものです。分けていないので、食物

繊維など大豆の栄養を丸ごといただくことができます。今日も食材に感謝

してしっかり食べましょう。

～もいもいクイズ～

給食委員会より♪

キャベツにはどんな栄養があるでしょう

①ビタミンC ②ビタミンU ③ビタミンK

答えは…①②③全部です。

キャベツにはたくさんの種類のビタミンが入っています。Cは、かぜをひきにくくして、Uは、おなかを健康にたもつために役立ち、Kは、丈夫な骨を作ります。