

ランチメニュー

5/9

きょう 今日のこんだて

- くろ 黒パン
- あ 揚げじゃがいもとハムのソテー
- レタスとたまごのスープ
- みしょうかん
- ぎゅうにゅう 牛乳

レタスというと、サラダなど

なま た 生で食べることが多いですが、

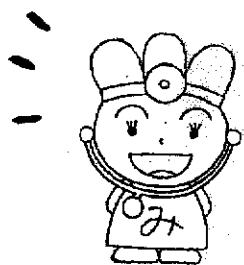
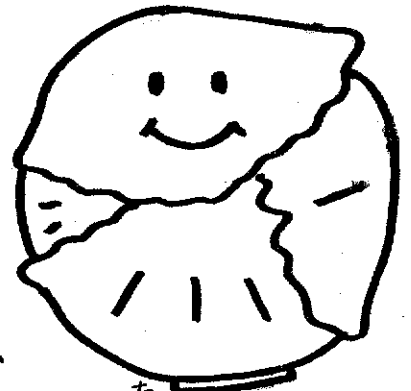
きょう きょうふく 今日の給食のようにスープや、

いた 炒めることでカサが減り、たくさん食べられます。

せいぶん おお すいぶん レタスの成分の多くは水分ですが、

しよくもつ ビタミンCやカルシウム、食物せんいなどが

ふく バランスよく含まれています。



いろいろな食べ方をすると、
しよくかん 食感のちがいも楽しめます!