

# ランチメニュー

きょう

今日のこんだて

9/25

・じゃこごはん

・にらたま汁

・チキンチキンごぼう

・牛乳

チキンチキンごぼうは給食で久しぶりの登場です！よくかんで食べましょう。



チキン(とり肉)はたんぱく質が多く、ビタミンも含んでいるよ！

ごぼうにはおなかのそうじをしてくれる食物せんいがたくさん！便秘やガンを予防するはたらきもある野菜だよ。