



ひと口目は野菜から

給食ニュース

令和7年10月14日(火)

今日の献立

今日は、ごまの^{きょう}良い^よ香りの^{かお}「セサミトースト」です。ごまには、^{ほね}骨を強くするカルシウムや、^{ひんけつ}貧血を^{つよ}予防する鉄などの^{えいよう}栄養が^{ふく}含まれています。ごまの皮はかたくて消化されにくいので、^{つぶ}粒のままの「いりごま」より、すりつぶした「すりごま」の方が^{ほう}栄養を^{えいよう}吸収^{きゅうしゅう}しやすいです。おいしくいただきます。



主食	セサミトースト
汁物	シーフードシチュー
副菜	レンコンサラダ