



キムチは韓国の漬物です。入っている唐辛子の

辛味は食欲を増してくれる効果があります。



連休明けで疲れがある人も、しっかりと

給食を食べてパワーを回復しましょう。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

どんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*



グレーゼリー\*★

牛乳○

バンサンスー○★

キムチチャーハン★○\*

豆腐と青梗菜のスープ○\*