

きゅうしょく

給食ひとくちメモ



がつ にち もく

5月28日(木)

豚キムチ丼は豚肉とキムチの両方に疲労回復に役立つ栄養素が含まれています。また、キムチの程よい辛味は食欲を増進させる効果があります。疲れた身体にぴったりのメニューです。



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…＊

ブロッコリーの中華和え＊★ 牛乳○

豚キムチ丼 豆腐と青梗菜の
★○＊ スープ＊○