

平成29年3月6日（月）



ぎゅうにゅう 牛乳      ゆかりごはん  
ささみのしモン揚げ  
ポテトサラダ  
あおな 青菜のみそ汁      リンゴゼリー

こう 高3もう一度  
た 食べたい給食  
メニュー

## ささみのしモン揚げ

とりのささみは、お肉のうらがわについた肉で、ささの葉の形に似ていることからこうよばれています。

ささみは特に、脂肪分が少なく、たんぱく質が多くふくまれている、

肉類のなかでも断然トップの高栄養・低カロリー食品といえます。

今日はささみをから揚げにして、しモンとしょうゆのあんをからめています。

## ほうれん草

ほうれんそうには、ビタミンCのほか、ひふやねんまくを強くして、

かぜにかかりにくくするカロチンや、貧血を予防する鉄分なども多くふくまれています。

みそ汁に入っています。

今日もしっかり食べましょう。