

# きょうのメニュー



11月18日(水)



しおラーメン



和風ポテトサラダ



みかんラッシー



今日は、みんなが大好きな塩ラーメンでした！寒かったので、体が温まり、ぴったりでした(^^)

和風ポテトサラダには、ひじきの煮物を入れてマヨネーズで味を整えました。ひじきには、「**歯や骨の材料・身体の調子を整える**」働きがある、**ミネラル**が豊富です。

成長期の子どもたちにとってほしい栄養素のひとつです。

エネルギー 430 Kcal    タンパク質 13.1 g  
脂質 13.8 g                      塩分 2.1 g