

# まよのメニュー



12月14日(月)



ごまご飯



まつぼっくり サラダ菜

水菜とかぶの塩昆布和え



みそ汁(玉ねぎ、えのき茸)



まつぼっくりは、かぶとむし組のリクエストメニューです！まつぼっくりに見立てた海老の揚げボールのことで、給食では秋や冬に登場します。衣はサイコロ状に切った食パンです。こどもたちはカリカリとした食感を楽しみながら食べていました。



エネルギー 416 Kcal    タンパク質 15.7 g  
脂質 9.3 g    塩分 2.2 g