

まよのメニュー



1月4日(月)



豚キャベツ大麦麺
のり酢和え



フルーツ(みかん)



2021年初めの給食は、あったか〜い豚キャベツ大麦麺でした！かぶとさんのリクエストメニューです。
のり酢あえは、甘酢と刻み海苔を混ぜて作ります。
味付けは寿司酢と似ていて、こどもたちにも食べやすくなっています。

みかんの薄皮の白い部分には、お腹の掃除をする食物繊維がたっぷりなので、取らずに食べるのがおすすめです！

エネルギー	400	Kcal	タンパク質	15.6	g
脂質	12.0	g	塩分	2.8	g