

皿なし

バイクドポテト

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

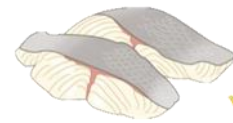
フィッシュフライバーガー

深皿

やさい
野菜のスープ煮

別名「畑のいんご」と呼ばれるじゃがいも

フィッシュバーガーは、ホキという白身魚をフライにし、パンに挟んであります。白身魚は、低脂質・高タンパクです。筋肉や血液のもとになる栄養が多く含まれているため、成長期のみなさんには欠かせません。



また、バイクドポテトに使われている「じゃがいも」は、別名「畑のいんご」と呼ばれ、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCは、免疫力を高めたり、紫外線から肌を守ったり、ニキビ予防をしたりと、多くの役割をもちます。

給食室の様子



ポテトはカレーとチーズで食べやすく仕上げました。

