

ちゅうか
中華ごまサラダ

ドレッシングをまぜましょう。

2つずつ

いかのチリソース

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

副菜皿

はん
ご飯

さい とうふ
チンゲン菜と豆腐のスープ

飯碗

高タンパクで栄養満点の「イカ」！

世界のイカの消費量のうち、なんと約半数が日本国内で消費されているそうです。

イカは高タンパクで低脂質。タンパク質は骨や筋肉になるうえ、身長の伸びに必要な成長ホルモンの分泌を促します。^{うなが}

また、イカの代表的な栄養素に「タウリン」があります。栄養ドリンクにも含まれる成分で、肝臓の働きを助けたり、血圧やコレステロール値を整えたりしてくれます。



給食室の様子



野菜はすべて熱処理して、衛生的に配食しています。



チリソースを作り、片栗粉をつけて揚げたイカに絡めました。

