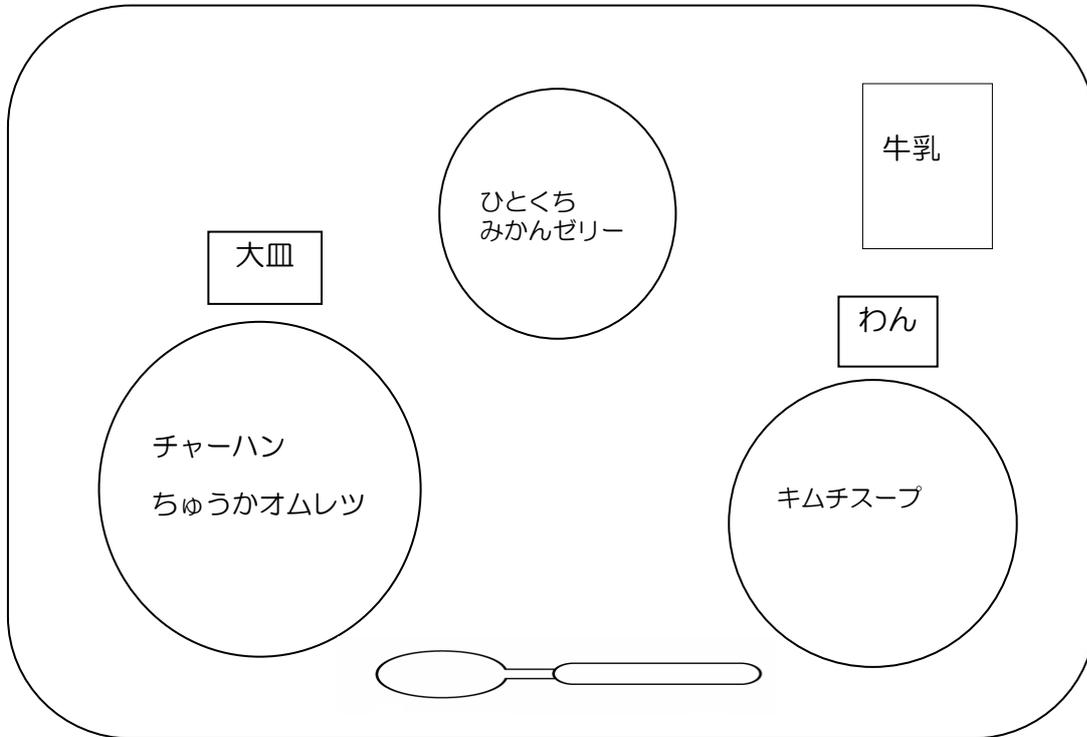


令和6年11月28日（木）

きゅうしょく
給食ひとくちメモ

【今日のもりつけ】



【今日のこんだて】

チャーハン・牛乳・中華オムレツ・キムチスープ・ひとくちみかんゼリー

今日はにらがたっぷり入れた中華風のオムレツです。

にはには体を温める効果があります。

気温が下がってくるこの時期にぴったりの食材です。

かぜをひきやすい、疲れやすい人にもおすすめです。

にはに含まれる栄養は熱に弱いので、

家で料理するときは最後に入れて

火を入れすぎないことがポイントです。