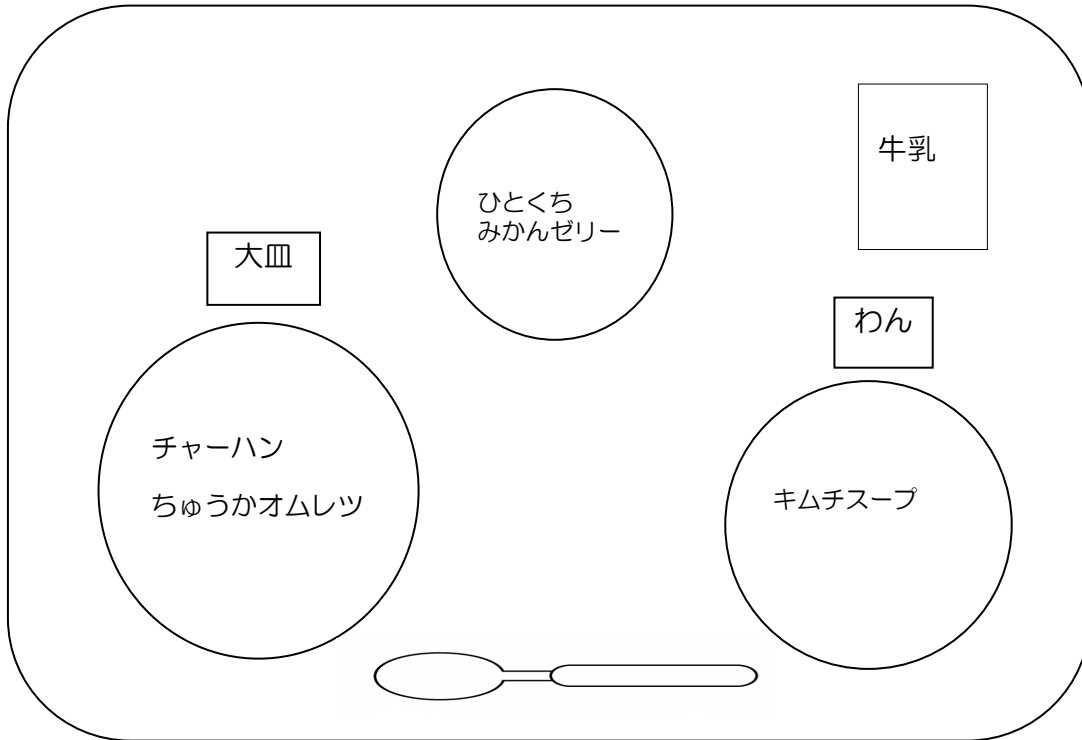


令和6年11月28日（木）

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っ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。