

こんにちは、給食委員会です。

11月 15日 (金) 今日の献立は

・ごはん・こうやどうろ、いりたまごやき
・じゃことだいこんのサラダ・あつあげのこんさいに
・牛乳

今日のおすすめは あつあげのこんさいにです。

あつあげは、炭水化物が少なく、低GIという、血糖値
が急激に上昇しにくい、低カロリーで、ダイエットにも
おいているそうです。

あつあげ以外にも、にんじん、ごぼう、れんこんなどの根菜と絹
さやが入っています。

給食をつくってくれた人たちに感謝して食べましょう。