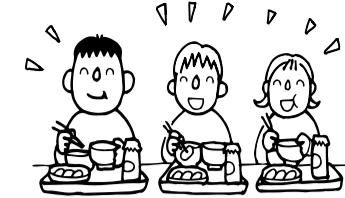


令和7年度

## ランチタイムだよい



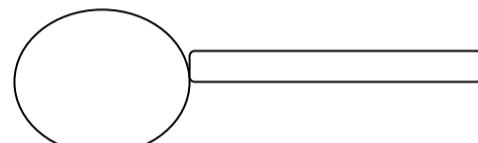
鶴指小給食室

### ★ 5月20日(火) のもりつけ



はくさいとぶたにくの  
あんかけどん

サラダ



### ★ 5月20日(火) の献立

はくさいとぶたにくの  
あんかけどん  
とうふサラダ  
ぎゅうにゅう

今日は、豚肉についてのお話です。

豚肉には、たんぱく質や脂質、ビタミンB1がたっぷり入っています。

特にビタミンB1が多く、ビタミンB1は疲れをとったり、

イライラを防いだりする働きがあります。

今日は白菜、たけのこ、にんじん、たまねぎと一緒にして、

あんかけ丼にしています。

今日もよく噛んで味わっていただきましょう。