

# 7月 9日（水）今日の盛り付け

大皿：小松菜ロールパン  
豚レバーとポテトの  
マリアナソース

大碗：オニオンスープ

小碗：マカロニサラダ

トレイ：牛乳

1人分の量が多め  
なので注意！



【ひとくちメモ】 今日の給食は松五ベーカリーです。

## 小松菜ロールパン

今日は松五ベーカリーの日で手作りパンです。今日の生地には江戸川特産の小松菜が沢山入っています。下茹でしてミキサーでペースト状にしたものを練りこみます。鮮やかなグリーンがきれいなパン生地の完成です。

強力粉、イースト、豆乳、たまご、さとう、食塩、バター、小松菜が今日の材料です。

## エネルギーの補給

身体を動かすためのエネルギーは主に炭水化物を摂ることによって得られます。炭水化物の「糖質」は分解されて「ブドウ糖」となり、脳や心臓、肺などの臓器を動かすエネルギー源となる重要な栄養素です。食事内容の偏りによるエネルギー不足で、だるさ・集中力の低下や、低体温による体調不良に陥る可能性もあります。特に中学生は体づくりの重要な成長期なので、偏った食事にならないようしっかり栄養をとりましょう。

今日はロールパンやマカロニサラダに炭水化物が多く含まれています。

今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)

