

7月 8日（水）今日の盛り付け

大皿：小松菜チーズパン
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。

小松菜チーズパン

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生地に練りこみます。鮮やかなグリーンがきれいなパン生地です。

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

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(^^♪

