

# 令和7年12月4日(木)の給食



## ☆献立名

- ・わかめごはん
- ・鶏肉のからあげ
- ・ポテトサラダ
- ・たまごスープ
- ・牛乳



じゃがいもは野菜だけど炭水化物が多く、エネルギー源になるため、主食にもおかずにもなる万能食材です。

じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。給食でもビタミンCを取り入れるため副菜や汁物によく使います。