

令和8年2月4日(水)の給食



☆献立名

- ・ごもくうどん
- ・ちくわと野菜の香り揚げ
- ・牛乳



うどんは、小麦粉、水、塩で作られたシンプルな麺ですが、エネルギー源として優れています。

また、具材として野菜や肉、魚介類を加えることで、バランスの取れた食事になります。

体調を崩したときも胃腸に負担をかけず、栄養を取り入れることができます。

体調を崩している人が増えてきています。

栄養と休養をしっかりと取りましょう。