

5月1日（水）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

ウィンナーと野菜のソテー たまごスープ



普段、皆さんが食べている卵は鶏の卵です。卵はたんぱく質はもちろん、ビタミン、ミネラル、カルシウムなどの栄養素を含む食品です。しかし、ビタミンCと食物繊維は含まれていないので、卵を食べる時は野菜や果物と組み合わせてビタミンCや食物繊維をとるようにしましょう。