

2月27日（金）の給食

〇献立

コッペパン（個包装） ブルーベリージャム
牛乳 ミートスパゲッティ チーズサラダ



今日は中学 3 年生のリクエストの中からミートスパゲッティとチーズサラダが登場します。チーズは、牛乳を固めてから水分を取り除いて作られます。そのため、牛乳の栄養がぎゅっとつまっており、カルシウムは牛乳の約 6 倍も含まれています。カルシウムは、日光を浴びたり、適度な運動をしたりすることで吸収率が高まります。