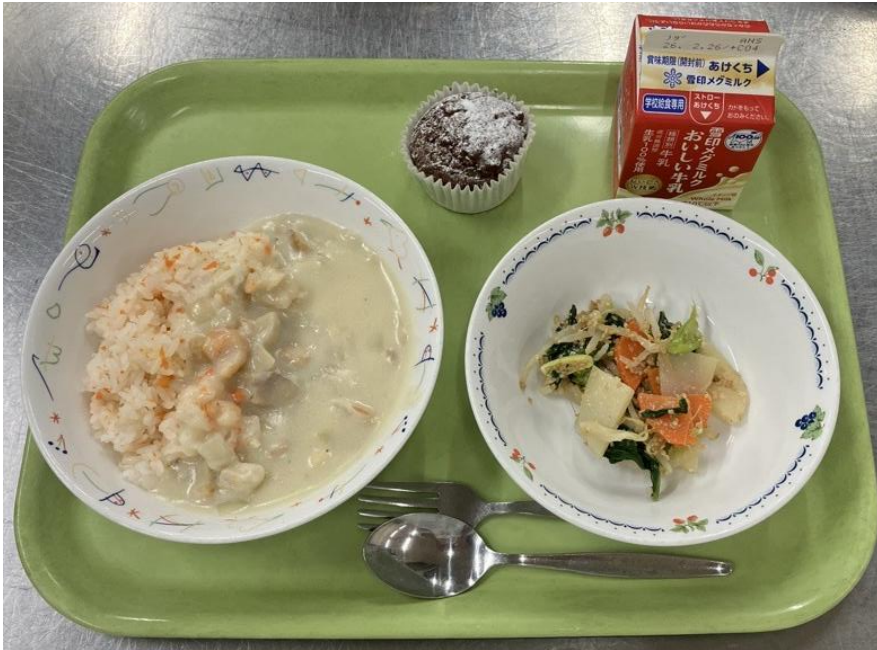


# 2月13日(金)給食通信

3-6年生



- ・えびクリームライス
- ・ごまドレッシングサラダ
- ・ココアマフィン
- ・牛乳

えびクリームライスは、キャロットライスにえびやとり肉などが入ったホワイトソースをかけて食べ  
ます。今日のエビクリームライスのクリームは豆乳  
を使っています。豆乳は、大豆を水につけてやわら  
かくふやかした後、すりつぶして絞り出した液体の  
部分です。大豆の栄養がたっぷり含まれています。  
成長期に大切な栄養素であるカルシウムや鉄分が多  
く含まれています。大豆から作られる食べ物は豆乳  
以外にもたくさんあり、給食でもたくさん使ってい  
ます。ぜひ調べてみてください。