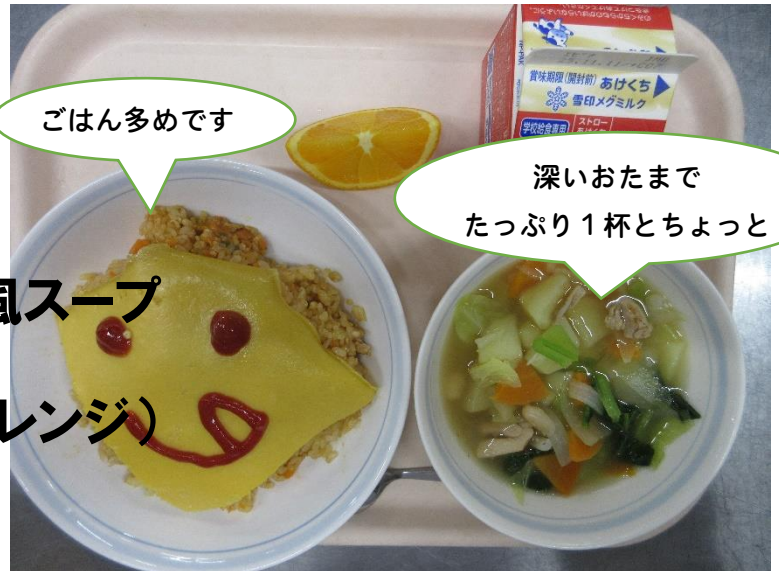


令和7年度

もぐもぐニュース

10月29日の給食

- ・オムライス
- ・白いんげん豆の田舎風スープ
- ・オレンジ(バレンシアオレンジ)
- ・牛乳



しゃもじ...ライス



トング...たまご、オレンジ



おたま、深いおたま...スープ



☆たまねぎについて

たまねぎには、^{ひろ}うかい^{ふく}疲労回復を早めてくれたり、^{けつえき}血液をサラサラにしてくれたりする^{えいよう}栄養が^{ふく}多く含まれています。

^{なま}生で食べると^{から}辛みを感じますが、^{いた}炒めることで辛み成分が^{ぶんかい}分解され、^{あまみ}甘味成分が残ります。今日はチキンライスとスープにたまねぎを使っています。あじわって食べましょう！

栄養士:若狭