

今日の給食（2024.7.10）

< 献立名 >

ごはん 牛乳 春巻き ゴーヤチャンプルー 春雨のスープ



ゴーヤー

ゴーヤーはニガウリ、ツルレイシとも呼ばれる独特の苦みがかせになる野菜です。ゴーヤーにはビタミンCが含まれています。ビタミンCは肌の健康づくりに欠かせないので、紫外線の多い夏にはしっかりとりたいですね。今日のゴーヤチャンプルーには豚肉・卵・厚揚げ・かつお節など色々な材料が入っていて、食べやすくなっていました。美味しく頂きました。