



School Lunch News

2025.5.26

今日の献立

ご飯(大わん内ピンク)

骨太ふりかけ(大わん内ピンク)

厚揚げのそぼろ煮(大皿)

ニラ玉スープ(小わん)

牛乳

給食室より

今日の給食の骨太ふりかけには、骨を作るのに必要なカルシウムを多く含む小魚のじゃこや、骨を作るのを促進させるビタミンKを多く含む海そう類の昆布を使っています。

成長期は個人差がありますが、男の子で12～14歳、女の子で10～12歳頃が1番身長が伸びる時期と言われています。骨の栄養になる食べ物をしっかり食べましょう！

