

School Lunch News

2025.10.21

今日の献立

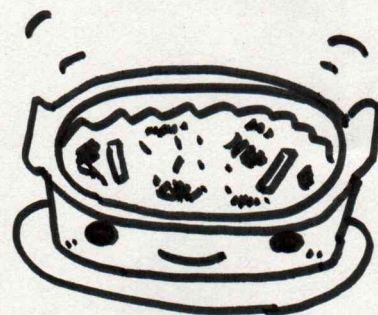
黒砂糖パン

マカロニグラタン

ジュリアンスープ(小わん)

牛乳

給食室より



今週は急に寒くなりましたね。寒くなってくると、食べたくなる料理のひとつに「グラタン」がありますね。グラタンは、もともとフランスの家庭料理で、具にホワイトソースをかけてオーブンで焼いたもの。表面の「こんがり焼けたところ」がおいしさの秘密です。

給食のグラタンには、鶏肉やマカロニ、野菜などがたっぷり入っています。給食室で手作りのホワイトソースの材料である牛乳やチーズには、カルシウムが多く含まれていて、成長期のみなさんの骨や歯を丈夫にしてくれます。また、小麦粉やマカロニの炭水化物、鶏肉のたんぱく質もとれるので、栄養バランスもばっちりです。

あつあつのグラタンを食べると、体の中からぽかぽかしてきます。しっかり食べて、寒さに負けない体をつくりましょう！