

12月

パクパクタイムズ

きょう
<今日のメニュー>てつ まーぼーどん
鉄ちゃん麻婆丼【鉄分強化献立】はくさい あます あ
白菜の甘酢和え

(ラーパーツトイ)

♪ サイダーポンチ

デザートリクエスト第3位

ぎゅうにゅう
牛乳

♪マークはリクエストメニューです！

きょう
今日は 鉄分強化献立 です。

鉄強化キャラクター 鉄ちゃん

てつぶん まーぼーどん
鉄分たっぷり 「鉄ちゃん麻婆丼」を出します！いたばしく きゆうしょく てつぶんせっしうきょうか まいつき てつぶんきょうかこんだて とうじょう
板橋区の給食では、鉄分摂取強化のために、毎月「鉄分強化献立」が登場します。

<ぱくぱくクイズ>

きょう きゆうしょく しよう しょくざい なか てつ おお
今日の給食で使用されている食材の中で、「鉄」を多くふくむものはつぎ
次のうちどれでしょうか？

① レバー

② 豆腐

③ レンズ豆

④ にら

こた
(答え) ①②③④すべててつ えだまめ なまあ だいすせいひん あかみ ぎゅうにく こまつな
鉄はレバーのほか、あさり、枝豆や大豆、がんもどきや生揚げなどの大豆製品、赤身の牛肉、小松菜、
ほうれん草、大根の葉、きくらげなどにも多く含まれています。きょう きゅうしょく のこ
今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！