

# 給食紹介

令和 6年 12月 4日(水)

## 黒パン 牛乳 スパゲッティナポリタン ツナサラダ

今日の  
『スパゲッティナポリタン』  
の食材は  
答えは・・・  
ベーコン・たまねぎ・にんじん・  
トマト・ピーマン・にんにく・  
マッシュルーム です。



### 応援メニュー

パン+麺のメニューは、炭水化物（ブドウ糖）多め、エネルギーたっぷりのメニューです。『ツナサラダ』は、キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・など野菜とわかめ・ツナをあわせ、ごま油・ごま・酢・塩・こしょう・砂糖のドレッシングを和えた美味しいサラダです。普段、摂取しにくい2群のわかめたっぷり、ツナとの相性もよく、おいしい！栄養満点！よく噛む！と三拍子揃った体にうれしいサラダです。よく噛んで食べましょう。

よく噛むことで脳が刺激され、脳が活性化、脳の働きがよくなり、勉強や運動に力を発揮できます。

給食では、みなさんの健康・生活を応援しています。

～ 自分の体は、自分で食べたものからつくられる ～