

# きゅうしょくしつ 給食室から



平成30年10月9日（火）

## ☆☆今日の給食☆☆

- 牛乳
- 麦入りごはん
- いかのチリソース
- バンサンスー
- わかめスープ



いかのチリソース 数の目安  
1人5個ずつ



今日の主菜は「いかのチリソース」です。いかは、日本で最も多く食べられている魚介類です。刺身のように生で食べるほか、煮る・揚げる・焼く・干物や塩辛にするなど、様々な料理で食べられています。

いかには疲れをとる働きをもつ“タウリン”という栄養が多く含まれます。栄養ドリンクなどの宣伝で聞いたことがある人もいるのではないのでしょうか。また、体をつくる働きをもつたんぱく質や貧血を予防するビタミンB12も多く含まれています。