

きゅうしょくつうしん



がつ にち もく

【11月13日（木）のこんだて】

- ★カレーライス
- ★ぎゅうにゅう
- ★コールスローサラダ
- ★りんご

コールスローサラダとは、キャベツを細かく
き切ったサラダのことです。

キャベツには、風邪の予防にぴったりな
“ビタミンC” という栄養素がたくさん入って
います！