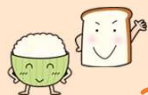


★ 給食ブログ ★



2026 年 7 月 10 日 (金)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- はんぺんチーズフライ
- カル鉄サラダ
- ちゃんこ汁



< 給食ニュース >



今日は、子どもたちに大人気の「はんぺんチーズフライ」が登場しました。

ふんわりとしたはんぺんの中にチーズが入った人気メニューで、「今日これや!」「やったー!」という声が教室から聞こえ、楽しみにしている様子が伝わってきました。

また、副菜には「カル鉄サラダ」が登場しました。ひじきやちりめんじゃこ、小松菜など、カルシウムを多く含む食材をたっぷり使用しています。はんぺんチーズフライにもカルシウムを多く含むチーズが使われているため、今日はカルシウムが豊富な献立となりました。

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。特に、子どもたちは成長とともに必要な量が増えていくため、毎日の食事で少しずつ取り入れていくことが大切です。

「好きなメニューを食べていたら、自然とカルシウムもしっかり摂れていた。」そんな献立も、学校給食ならではの工夫のひとつです。おいしさと栄養をどちらも大切にしながら、子どもたちの成長を支えていきたいと思えます。