

給食センターからこんにちは

5月の小学校の献立より…



## ☆平成27年5月11日(月)の給食紹介☆

**小学校** エネルギー:627kcal たんぱく質:22.8g 脂質:15.7g 塩分:2.6g

☆主食: ご飯(おかかぶりかけ)

★主菜: 厚焼き玉子

☆副菜: 即席漬け

★煮物: 豚肉と野菜の煮物

☆飲み物: 牛乳

### ～気づきましたか?～

この日の厚焼きたまごには、酒々井町のマスコットキャラクター「井戸っこ(しすいちゃん)」の焼印が入っていました♪

### たまごの話

ふだん何気なく食べているたまごですが、実は「完全栄養食品」と呼ばれるほど、すばらしい食べ物です。なぜならたまごには、ひよこが成長するために必要とされる、たくさんの栄養成分が含まれているからです。それはもちろん、私たちにとっても必要な栄養成分がたっぷり含まれているということになります。しかし、残念ながら「ビタミンC」という栄養素が含まれません。ビタミンCは、野菜や果物に多く含まれるので、たまご料理を食べるときに、一緒に食べるとよいでしょう。



今回は、給食バージョンの井戸っこ(しすいちゃん)の焼印入りの厚焼き玉子が登場しました♪



### ～子どもたちの声～

- ・かわいい♪
- ・食べるのがもったいないなあ。
- ・いつもよりおいしい気がする。

かわいい厚焼き玉子をおいしくいただきました\(^o^)/