

きょうのこんだて

10がつ3にち

ごはん

はるさめスープ

テジプルコギ

もやしナムル



きょうのポイント

りんご

りんごの酸味は「クエン酸」「リンゴ酸」といった「有機酸」を多く含んでおり、おなかの調子を整える効果があります。

そのまま食べてもおいしいりんごですが、火をとおしてパイやジャム、いろいろな料理に変身します。給食では、ソースとしてりんごを使っています。

10がつ3にち きょうのたべもの

