



10月29日（火） ご飯 牛乳 ビビンバ（肉炒め・ナムル） 中華スープ

10月29日の給食は豚肉を使ったビビンバです。豚肉にはビタミンB1がたくさん含まれていて、その含有量は数ある食品の中でもトップクラス。ビタミンB1は、体の中で糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養素で、足りなくなるとエネルギーが十分に作られず、疲れやすさやだるさ、食欲不振などの症状が出てしまいます。豚肉を食べて元気な生活を送りましょう。