

三珠学校給食センター

# 今日の給食

9月19日(金)



梨

ひじきサラダ

牛乳

鯖のスタミナ焼き

麦ご飯

大根の味噌汁

梨は体の熱を冷ます働きや  
体の中の塩分を外に出して  
むくみをとる働きがありま  
す。咳をしずめる効果もあ  
ると言われています。