

学校給食メニュー

門川町学校給食センター

7月13日のメニュー

麦ごはん、ふりかけ、ゴーヤチャンプル、
冬瓜スープ、牛乳



一口メモ（当日の放送）

今日の献立は「ゴーヤチャンプル」です。「ゴーヤ」は、緑色で表面がデコボコしていて、食べると少し苦い野菜です。「ゴーヤ」は、ウリ科の植物で「にがうり」とも言われています。ビタミンCが豊富で、夏バテに効果的な野菜です。ゴーヤの苦みが苦手な人は、茹でたり、塩と砂糖をまぶすことで、苦みが和らぐので、一度お家でも試してみてください。