

給食紹介 令和6年5月21日(火)

ごはん 牛乳
肉団子(1個) ごまあえ
コーンの磯煮



栄養満点☆ 磯煮

今日は、熱中症予防・免疫力UP↑のメニューにしました。

給食では、おなじみの『磯煮』は、鉄分・カルシウム・食物繊維など不足しがちな栄養素を補える料理です。ひじき・しいたけ・高野豆腐・鶏肉・にんじん・コーンなどの食材を砂糖・しょうゆ・みりん・かつおからとただしを加え、じっくり煮込みます。今日の『磯煮』も、じっくり煮込み仕上げました。かつおの天然だしの旨みを味わってください。

みなさんが、元気に過ごせるよう、給食室では、毎日、愛情いっぱいの給食をお届けしています。

ひじき・しいたけ・高野豆腐などは、鉄分・カルシウム・ビタミンD・食物繊維などが特に豊富に含まれる食品です。

“自分の体は、自分が食べたものからつくられる。”

自分の健康は自分でつくるものです。しっかり食べましょう。