



令和8年9月10日

今日の給食は、麦ごはん、牛乳、豚肉と野菜のスタミナ炒め、わかめと大根のみそ汁です。

“スタミナ”とは運動や活動を続けるための力を指します。スタミナをつけるには、栄養バランスの良い食事をしっかりとることが必要です。今日は、たんぱく質やビタミン類が豊富な豚肉を使い、食欲がわくようなにんにく、ねぎ、にらなどの野菜とともに炒めました。

また、今日のみそ汁は“厚削り”でだしを取っています。だしのうま味を感じながら、いただきましょう。

今日もしっかり食べて、丈夫なからだを作しましょう。

スタミナ炒め



玉ねぎを切ります

みそ汁



わかめを入れて仕上げます



大きな釜で豚肉を炒めます



キャベツを入れているところです

