



令和8年9月17日

今日の給食は、麦ごはん、骨太ふりかけ、牛乳、鶏肉とうずらの煮物、野菜のごまみそ和えです。

ふりかけは、骨を丈夫にする栄養を多く含むちりめんじゃこ、おかか、昆布、ごまを使って手作りました。ごはんにかけて、いただきます。

また、今日の煮物には鶏肉、うずら卵、大根を使用し、しょうゆや砂糖で甘辛く煮ました。うずら卵はよくかんで食べましょう。

今日もしっかり食べて、丈夫なからだを作しましょう。



お米のとぎ汁で、大根を下ゆでします

骨太ふりかけ



おかか



ごま



ちりめんじゃこ



糸昆布(水で戻して短く切ります)

