給食室だより

令和５年９月４日

今日の給食は、炊き込み大豆ひじきご飯、牛乳、豚汁、ごま和えです。

炊き込み大豆ひじきご飯には、大豆とひじき以外にもとり肉やこんにゃくを使っているので、たんぱく質や無機質といった栄養素がたくさんとれます。

豚汁には、豚肉以外にも色々な食材を加え、具沢山の汁物に仕上げました。具沢山にすることで、栄養や食材のうまみがたっぷりで、塩分を控えることもできます。

ごま和えには、新座市内の農家さんである高橋農園さんの小松菜を使っています。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

豚汁　調理の様子

煮干しでだしを取ります

じゃがいもの芽を取ります

食べやすく切ります

埼玉県大豆で作った
『みそ』で仕上げます

炊き込み大豆ひじきご飯