



きゅうしょくしつ

給食室だより

令和5年10月3日

今日の給食は、和風きのこスパゲッティ、牛乳、ファイバーサラダ、オレンジキャロットゼリーです。

和風きのこスパゲッティは、秋が旬のきのこを使い、和風の醤油味で仕上げたスパゲッティです。きのこには、うま味成分が豊富に含まれています。そこに、ベーコンのうま味とにんにくの風味が加わり、彩りの良いほうれん草も入れました。

ファイバーサラダは、ごぼう、大豆、ごまなど食物繊維の多い食材をたくさん入れたサラダです。食物繊維は、おなかの中の環境をととのえてくれるほか、生活習慣病を予防するはたらきがあります。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

和風きのこスパゲティ



えのきたけを、ほぐします



エリンギを、短冊切りにします



スパゲティ 38 kgは、3回に分けてゆでます

オレンジキャロットゼリー



煮て、ミキサーにかけたにんじんと、ミカンジュースでゼリー液を作ります。



1こ1こカップに注ぎます