



きゅうしょくしつ

給食室だより

令和5年10月20日

今日の給食は、ひじきご飯、牛乳、いもいも汁、和風サラダです。

ひじきご飯は、ひじきをメインにちりめんじゃこなどを炊き込んだ栄養たっぷりのご飯です。ひじきには、ミネラルが多く含まれており、なかでも骨や歯を丈夫にしてくれる「カルシウム」の量は、海そうの中でもトップクラスです。

また、いもいも汁には、さつまいもとじゃがいもの2種類のいもが入っています。違いがわかりましたか？汁に入っている小松菜は、新座市の鈴木農園さんで収穫された新鮮なものです。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

いもいも汁



厚削りでだしを取ります



さつまいもは2cm角に



じゃがいもはいちょう切りに

和風サラダ



野菜と調味料を和えます



野菜とちくわをクラスごとに分けます



最後にみそを入れます