# 給食室だより

令和５年 12 月 14 日

今日の給食は、麦ご飯、牛乳、豚肉ときのこのスタミナ炒め、白菜と長ねぎのみそ汁です。

スタミナ炒めには、2種類のきのこが使われているのがわかりましたか？まいたけと、しめじの 2種類です。豚肉と一緒に炒めて食べやすくしていますので、ぜひ挑戦してください。

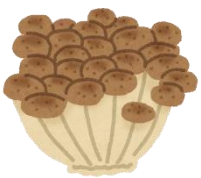
みそ汁に入っている白菜と長ねぎは、どちらも今が旬の冬野菜です。冬野菜は、冬の寒さに耐え、凍ってしまわないよう糖分を蓄えています。そのため、甘味が増しておいしいです。

今日は、新座市内の田中農園さんの白菜と、鈴木農園さんの長ねぎを使用しました。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

豚肉ときのこのスタミナ炒め

2種類のきのこを入れ、
オイスターソースで味つけします



白菜と長ねぎのみそ汁

白菜23kg

煮干しでだしをとりました