

School Lunch News

2025.6.24

今日の献立

もろこしごはん(大わん内ピンク)

魚の包み揚げ(大皿)

おかかあえ(大皿)

小金井野菜のみそ汁(小わん)

牛乳

給食室より

今日の給食の魚の包み揚げは、春巻きの皮にサーモンとチーズ、そして夏が旬の青しそを一緒に巻いて、油で揚げました。

しそは香りがよく、そうめんや、お刺身の薬味に使われますが、栄養も豊富です。特にビタミンAが多く、夏の日焼けダメージを回復する美肌効果や、免疫力を高めてくれますよ。

そして、今日のみそ汁には小金井でとれた「じゃがいも、こまつな、にんじん、だいこん」が使われています。地域でとれた新鮮な野菜を味わってください。

