

School Lunch News

2025.7.8

今日の献立

新しょうがごはん(大わん内ピンク)

魚の照り焼き(大皿)

揚げなすと豚肉のみそ炒め(大皿)

さつまい

牛乳

給食室より

今日は新しょうがごはんです。しょうがは独特の香りの強い、香味野菜ですが、初夏から秋にかけてとれる新しょうがは水々しく、辛味もすくないので、酢漬けやあえものとして使われます。給食では、さっぱりとご飯に炊き込みました。

そして、みそ炒めには、旬のナスを使っています。ナスは夏野菜の一つで、ナスの紫色にはナスニンという栄養が含まれ、免疫力を高め、老化を防ぐアンチエイジング効果があると言われています！

