

School Lunch News

2025.10.16

今日の献立

こぎつねごはん(大わん内ピンクライン)

ねぎとしょうがの厚焼き卵焼き(大皿)

大根おろし煮(大皿)

わかめと玉ねぎのみそ汁(小わん)

牛乳

給食室より



今日はかつお節のダシが効いた、ねぎとしょうがの厚焼き卵焼きです。

卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養素をほぼ全て含む「完全栄養食品」と呼ばれ、特に良質なタンパク質を豊富に含みます。疲労回復、免疫力向上、美肌、目や骨の健康維持など様々な健康効果が期待できます。

そんな栄養満点の卵をたっぷり使った卵焼きは、しょうがやねぎをアクセントに入れて、さっぱりと食べられる味にしましたよ！