



School Lunch News

2026.2.2

今日の献立

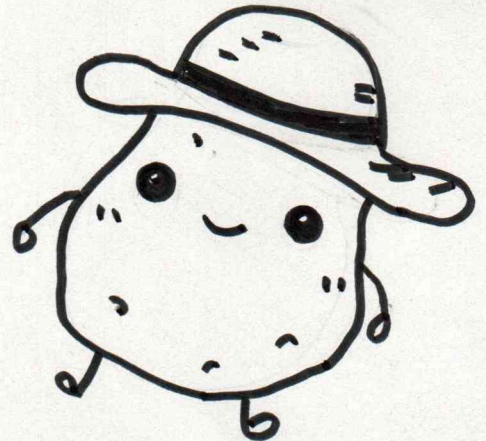
ごはん(大わん内ピンク)

のりの佃煮

揚げじゃがのそぼろ煮(大皿)

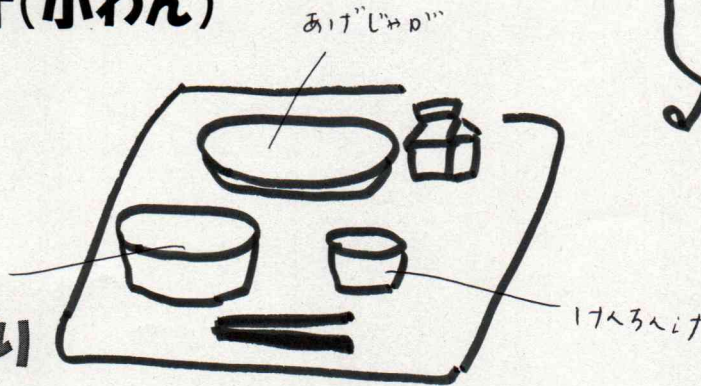
けんちん汁(小わん)

牛乳



ごはん + のり佃煮

給食室より



今日の給食は、揚げたじゃがいもに、ひき肉と大豆を合わせた「揚げじゃがのそぼろ煮」です。外はカリッと、中はホクホクのじゃがいもに、うま味たっぷりのそぼろあんがからんでいます。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、体をつくるたんぱく質が豊富な食品です。さらに、骨を丈夫にするカルシウムや、体の調子を整える食物せんいも多く含まれています。

じゃがいもには、エネルギーのもとになる炭水化物や、風邪予防に役立つビタミンCが含まれています。揚げることでコクが増し、食べやすくなります。

よくかんで、味わって食べてくださいね。