

きゅうしょくしつ

給食室だより

令和7年12月10日

今日の給食は、照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ、牛乳、パワーアップサラダです。

スパゲティには、旬のごぼうが入っています。ごぼうは“根菜”といって、根の部分を食べる野菜ですが、旬のごぼうは大地の中でじっくりと育ち、大地のミネラルを蓄えるため、おいしく栄養価も高いそうです。今日は、炒めて香りを出し、スパゲティの具材に入れたので、ぜひ味わってみてください。

パワーアップサラダは、こんにゃく、ひじき、キャベツ、にんじん、コーン、ごまを使用し、ビタミン類や鉄分など色々な栄養素がとれるサラダに仕上げました。キャベツ、小松菜は鈴木農園さん、にんじんは高橋農園さんのものです。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作しましょう。

照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ



ごぼうは“ささがき”にします



スパゲティは36kgゆでました！

パワーアップサラダ



と鶏肉を揚げ、味つけします



具とスパゲティをまぜます

