

きゅうしょくしつ 給食室だより

令和8年2月25日

今日の給食は麦ご飯、鮭じゃこふりかけ、牛乳、大根と厚揚げのそぼろ煮、春雨サラダです。

ふりかけは、鮭フレーク、ちりめんじゃこ、ごま、のりを使い、給食室で手作りしました。ちりめんじゃこにはカルシウムという栄養素が多いため、骨を強くするのに役立ちます。

また、今日の煮物に使用した大根は冬が旬の野菜です。大根は、冬の寒さから身を守り凍らないようにするため、土の中で糖分を蓄えます。そのため、旬の大根は甘味があり煮物に適しているそうです。今日は、新座市の鈴木農園さんで収穫された大根を使用しました。

今日もしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。

だいこんのそぼろ煮



だいこんをいちょう切りにします



あつあげは四角く切ります



はるさめ春雨サラダ



お米のとぎ汁で下ゆですること、アクを除き調味料がしみやすくなります



ふりかけ

