

きゅうしょくしつ 給食室だより

令和6年5月27日

今日の給食は、炊き込み大豆ひじきご飯、牛乳、いわしのカレー揚げ、野菜のごま和えです。

炊き込み大豆ひじきご飯には、大豆とひじき以外にとり肉やこんにゃく等も入れてつくりました。たんぱく質や無機質といった栄養素をたくさんとることができます。

いわしのカレー揚げは、いわしにカレー粉としょうゆで下味をつけ、粉をまぶして揚げました。魚が苦手な人も、カレー味で食べやすくなっています。よくかんで食べましょう。

野菜のごま和えには、新座市内の高橋農園さんの小松菜を使っています。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

大豆ひじきご飯



ひじきをもとします

いわしのカレー揚げ



下味をつけます

粉をまぶします



揚げて、クラスごとに数えます



大豆



具を煮て、ごはんにあえます