

令和7年11月28日(金)の給食



☆献立名

- ・ごはん
- ・ホッケの塩焼き
- ・れんこんのきんぴら
- ・なめこのみそしる
- ・牛乳

ツルリとしたのどごしと歯ざわりのなめこ

は、全体がぬめりでおおわれているのが特徴

です。このぬるぬるの正体は「水溶性食物纖維」です。おなかの調子を整えてくれます。

きのこ類はおうちでもぜひ取り入れてほしい食材です。

