

# 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「水溶性食物繊維」です。おなかの調子を整えてくれます。

きのこ類はうちでもぜひ取り入れてほしい食材です。