

令和7年12月15日(月)の給食



☆献立名

- ・ごはん
- ・とり肉の照り焼き
- ・いり豆腐
- ・きゃべつのみそ汁
- ・牛乳



いり豆腐は、豆腐を炒めて水分を飛ばし、野菜や卵などを加えて味付けする和食の一品です。豆腐と卵で、タンパク質やカルシウム・鉄をとることができ、野菜で食物繊維やビタミンをとることができます。

高タンパク、低カロリーでどの世代の人にも食べてほしい料理です。