

令和8年1月15日(火)の給食



☆献立名

- ・ごはん
- ・鶏肉のごまみそ焼き
- ・切り干し大根の炒め煮
- ・キャベツのみそ汁
- ・牛乳



切り干し大根は、大根を細く切って乾燥させた食品です。乾燥させることで水分が抜け、栄養がぎゅっと詰まります。生の大根より食物繊維・カルシウム・鉄が豊富です。

切り干し大根は、今日のような煮物や和え物・サラダなどにも活用できます。す。