

★ 給食ブログ ★



2024年10月29日(火)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- お好み焼き
- ひじきふりかけ
- 豚汁



< 給食ニュース >



今日の給食は、「ひじきふりかけ」でした。久しぶりの登場でした。これは、ひじきとちりめんじゃこ、かつおぶし、ごまを使った手作りふりかけです。ひじきには、鉄分やカルシウム、食物繊維など、不足しがちな栄養素が多く含まれています。さらに、ちりめんじゃことごまも、カルシウムが豊富なので、このふりかけは、積極的にとりたい栄養が、ギュッとつまっています。子どもたちの様子を見にいくと、ごはんセットでおかわりをしてきていました。