

★ 給食ブログ ★



2025 年 5 月 9 日 (金)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- さばの照り焼き
- ひじきの煮物
- ちゃんこ汁



< 給食ニュース >



今日の給食のひじきの煮物は、とっても具たくさんでした。ひじき以外の食材は、鶏肉、にんじん、こんにゃく、じゃがいもです。じゃがいもはちょっとめずらしいかもしれませんが、意外と合います。にんじんやこんにゃくのように、細切りにするのがポイントです。ひじきの煮物は、「ちょっと大人の味やな～」という感想の人もいましたが、ごはんのにせてもりもり食べている人や、お皿の半分以上の面積をひじきでいっぱいになるくらいおかわりしてくれた人もいました。ひじきには、不足しがちな栄養素であるカルシウムや食物繊維がたっぷり含まれているので、ぜひ食べてほしい食材です。