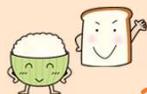


★ 給食ブログ ★



2026年 2月 20日 (金)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- アジのフライ
- 切干大根と小松菜のおひたし
- 高野豆腐のすき焼き煮



< 給食ニュース >



今日の給食は、「高野豆腐のすき焼き煮」でした。

鶏肉・高野豆腐・糸こんにゃく・たまねぎ・にんじん・白ねぎの6種類の食材をだしと調味料で、コトコト煮込んでいきます。たくさんの食材からでたうま味が高野豆腐にしみ込んで、とてもやさしい味に仕上がりました。

高野豆腐は、栄養の面からも優秀です。乾燥する過程で栄養がギュッと濃縮され、たんぱく質、カルシウム、鉄もたっぷりと含まれています。見た目は少し地味ですが、私たちの体を元気にしてくれる栄養がつまっています。