

★ 給食ブログ ★



2026年 5月26日(火)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- 豚丼
- はんぺんチーズフライ
- ブロッコリーのおかか和え



< 給食ニュース >



今日は、「豚丼」が登場しました。

豚肉に加え、たまねぎやごぼうなど、さまざまな食材を使った具沢山の豚丼です。

今回は、その中でも“ごぼう”について紹介します。

ごぼうには、食物繊維が豊富に含まれており、おなかの調子を整える働きがあります。また、ごぼうの皮の近くにはポリフェノールが含まれており、健康維持に役立つ成分として知られています。

ごぼうならではの香りや歯ごたえは、料理のおいしさを引き立ててくれます。これからも、食材の特徴やおいしさを感じながら、給食を楽しんでもらえたら嬉しいです。