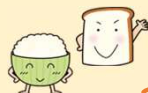


★ 給食ブログ ★



2023年 4月 14日 (金)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- 白ごまつくね
- カリカリごぼう
- 小松菜のみそ汁



< 給食ニュース >



今日の副菜は、「カリカリごぼう」です。その名のとおり、カリカリ食感がおいしいおかずです。ごぼうは、かたくり粉をまぶして、油で揚げます。ちりめんじゃこは、オーブンでちょっと焼き目がつくぐらい焼きます。そして、このごぼうとちりめんじゃこに、砂糖としょうゆ、みりんで作ったタレをかけて、混ぜ合わせたら完成です。

ごぼうは、おなかの中をそうじしてくれる「食物せんい」がたっぷりの食べ物で、ちりめんじゃこは、骨や歯を強くする「カルシウム」がたっぷりの食べ物です。体にうれしい栄養がいっぱいのこの料理ですが、今日もよく食べてくれていました。