

# 給食紹介

令和 5年 9月 28日(木)

## とりめし(麦ごはん) 牛乳 磯煮 ごまマヨネーズあえ

『とりめし』は、給食室で、鶏ひき肉・酒・しょうが・さとう・醤油で煮てごはんにかけて仕上げました。おかずとともに、ごはんをしっかりと食べましょう。



## ひじき・応援メニュー

今日は、ひじきをたっぷり使用した『磯煮』です。海のもの（海草など）を使用した料理には、“磯”という言葉が使われています。

ひじきには、鉄分・カルシウム・食物繊維など豊富に含まれています。栄養＋エネルギー補給できる“ブドウ糖”は、ごはんをしっかりと食べることです。今日は、みなさんが大好きな『とりめし』です。

『磯煮』＆『ごまマヨネーズあえ』と一緒にごはんをモリモリ食べましょう。給食では、みなさんの活動を応援しています。勉強＆スポーツ応援メニューです。