



# 今日の給食



- 牛乳
- 野菜と厚揚げのみそ炒め丼

給食では、炒め物や煮物、おみそ汁などで厚揚げがよく登場します。厚揚げは、カルシウムや鉄など成長期のみなさんにとってほしい栄養がたっぷりです。また、豆腐よりかみごたえがあるので、あごや歯をじょうぶにします。