



今日の給食



- 牛乳
- きなこ揚げパン
- 和風ポトフ
- ツナサラダ

給食の揚げパンは、表面だけさっと揚げているので意外とあっさりしています。今日はきなこがたっぷりまぶしてあります。きなこのようにすりつぶして食べることでそのまま食べるよりも大豆の栄養が体に吸収されやすくなります。