

五中三二給食通信

令和 6年 10月 11日 N0.93



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「^{くき}茎わかめのきんぴら」です。みそ汁に入っているわかめとは違い「茎わかめ」を使っています。

「茎わかめ」はわかめの葉の部分をとった真ん中のところをいい、根に近い部分を「めかぶ」といいます。

食感ほこりこりしており、食物繊維がたくさんふくまれているためお腹をきれいにする作用があります。

今日はきんぴらにして食べやすくしてみました。味わって食べましょう♪

鶏肉の薬味焼き、
とりあえず、とりにくくても
上手に配膳してね(*^_^*)
茎わかめはきんぴらに
クッキングしました(‘ω’)ノ



《今日の献立》

ごはん

鶏肉の薬味焼き

茎わかめのきんぴら

しめじと豆腐のみそ汁

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 鶏肉 みそ 豚小間肉 茎わかめ わかめ 豆腐 さば節	米 砂糖 つきこん 油 三温糖 ごま油	にんにく にんじん れんこん ほんしめじ