

きゅうしょくしつ ✿給食室から✿

平成30年10月2日（火）



☆☆今日の給食☆☆

- 牛乳
- 麦入りごはん
- ひじきふりかけ
- 肉豆腐
- ゆず和え



今日の主菜は「肉豆腐」です。10月2日は“10・2”の語呂
合わせから“豆腐の日”です。大豆から作られている豆腐には、
体をつくる“たんぱく質”や体の調子をととのえる“ビタミン”
など、たくさんの栄養が含まれています。

副菜は「ゆず和え」です。ゆずは10～1月ごろが旬です。さ
わやかな香りと酸味があり、お菓子や飲み物に使われたり、アロ
マや入浴剤に使われたりしています。今日はドレッシングにゆず
果汁を加え、さわやかな風味の和え物にしました。