平成29年6月13日（火）

だいよんかい
第4回
アイディア
メニュー

牛乳　ごはん
とりもものすっぱ煮
小松菜のごまみそ和え

とりもものすっぱ煮

ご家庭からの提案では 「とり手羽元」を、ぽん酢しょうゆ味で、じっくり柔らかく煮たものでした。

給食では食べやすくアレンジして「骨なしもも」の切り身を使い、野菜やうずら卵も入れて煮ています。

小松菜のごまみそ和え

ごまみその「ごま」には、カルシウムのほか、コレステロール値を下げる「リノール酸」や抗酸化作用（からだのさびや老化を防ぐ）のある「セサミン」などが含まれています。