

平成29年3月16日（木）



ぎゅうにゅう  
牛乳  
ひじきごはん  
うどんのすみそ和え  
ちや  
茶わんむし

## うどん

「うどん」は日本特有の野菜で、春に芽が出て、80cmほどになったら出荷されます。  
がんの原因になる活性酸素をやっつける「クロロゲンサン」という抗酸化物質や、  
「タンニン」などの「ポリフェノール」もふくんでいます。  
春の香りを味わってください。

## ちや 茶わんむし

食数の少ない時に出る、吹田の定番メニュー。  
セラミックの汁椀に、たっぴりの具材と卵液を入れて、蒸しあげます。  
今日は210人分。できるだけ温かいまま食べてもらえるように頑張っています。  
食べられなかった学年は、またの機会をお楽しみに・・・