

献立ひとくちメモ

3月20日(月)



今日は1年生のリクエスト給食です。特にハンバーグやぎょうざ、唐揚げなどが人気でした。また、野菜を使った料理のリクエストが一番多かった学年でもあります。

ハンバーグにかかっているデミグラスソースは調理員さんが時間をかけてじっくり煮込んでくれたので、コクと深みがあり、濃厚な味わいです。ご飯との相性もバツグンにいいので、ソースをたっぷりかけて食べてみてください。

こんにゃくには卵と同じくらいのカルシウムが多く含まれています。また、食物繊維も豊富なので、お腹の調子を整える効果があります。