

1/25
(木)

きゅうしょく きたそらん千給食

2日目



こんだて

• ごはん



• ながいものみそ汁



• いわしの梅煮



• 大豆磯煮



*イラストは地元食材です

大豆磯煮の大豆は沼田町で作っているものです。大豆は畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質が豊富な食べ物です。

深川産のながいもを使っています。ながいもはねばねばするので皮むきをするのが大変な野菜ですが、調理員さんが一生懸命作業してくれています。



ながいもは、疲労回復、美肌効果、胃腸の働きを高めるなど、低カロリーなのに、栄養が豊富な食べ物です。スーパーフードの1つとも言われています。

