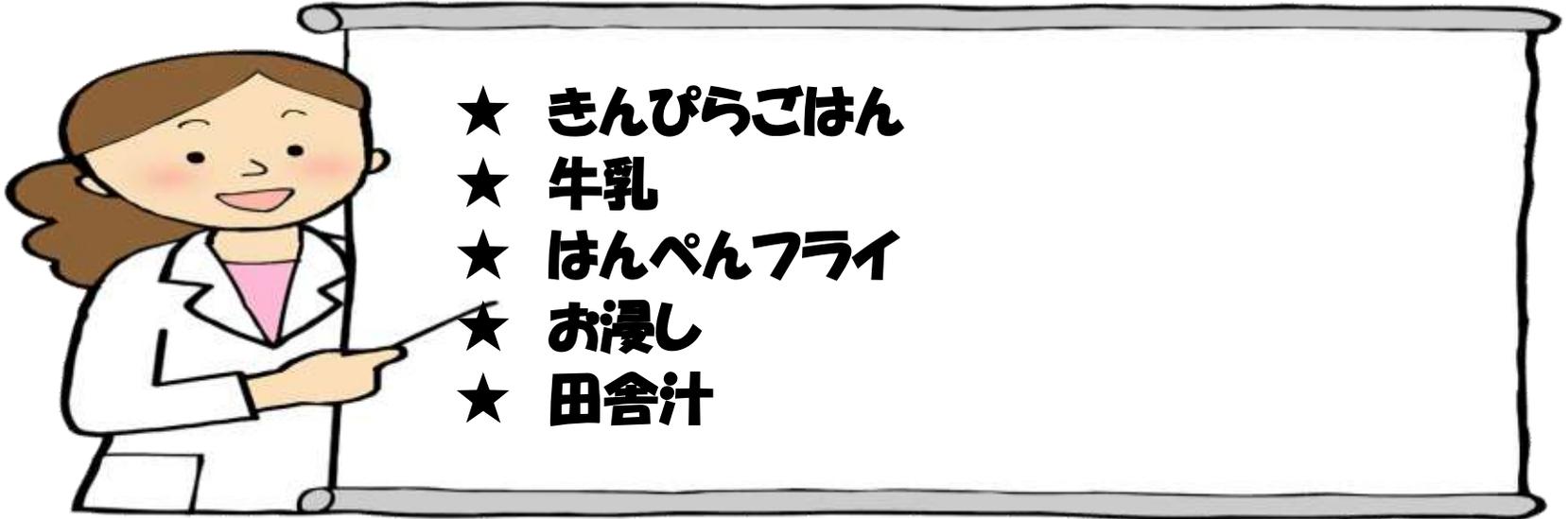


今日の給食

令和元年10月8日(火)



だしはいつもの「かつお節」と「煮干し」



最初に油でコンニャクを炒めます。



だし汁を加え、かたい野菜から煮ていきます。



あくを丁寧にとります。これで美味しさアップ!

今日のひとこと

「田舎汁」にはじゃが芋、だいこん、きのこ、こんにゃくなど、食物繊維たっぷりの野菜を使っています。汁にすることで、野菜をたくさん食べられます。また、汁には野菜のうま味や栄養素がたっぷり溶け出しています。残さず食べましょう。