

まよのメニュー



11月24日(火)



梅じゃこ青菜ごはん

さばの塩焼き

かぼちゃのそぼろあんかけ

みそ汁(舞茸・豆腐)



今日は和食の日です。給食では、かつお節でだしをしっかりとって、みそ汁・かぼちゃのそぼろあんかけを作りました。和食はごはん・おかず・汁物を基本とする献立です。日本の土地や季節を生かし、昔から日本人が食べて伝えられてきた食事の形です。

だしをとって作るのは大変ですが、だしパックなどを活用すると、手軽に美味しいみそ汁が作れます。

エネルギー 434 Kcal タンパク質 23.1 g
脂質 9.2 g 塩分 2.0 g