

# きょうのメニュー



11月10.24日(金)



ごまご飯



かじきのきのご飯かけ

ほうれん草のごま和え



豚汁



今日は和食メニューです。主菜の【かじきのきのご飯かけ】は、削り節のだしときのこから出るだしで旨みが深まり、優しい味付けでとても美味しかったです。

和食に欠かせない“だし”。給食では煮干しや削り節からじっくり煮出して調理しています。肉や野菜から出る美味しい出汁も大切な調味料です！

エネルギー 530Kcal    タンパク質 20.3g  
脂質 19.0g                      塩分 2.4g