

# 5月27日(木)



わかめごはん

さっぱりあえ

きょうの給食メモ

## とりにく だいず いた もの 鶏肉と大豆の炒め物...

とりにく したあじ  
鶏肉は下味をつけてから揚げて、だいず ほどよい かつ  
大豆は程よい固さになるまで  
に 煮て、にんじん しいたけ だいず おお  
人参と椎茸は大豆の大きさに合わせて角切りにしまし  
た。やさしい りんご いた  
野菜類を炒め、味噌ベースの調味料で味付けたところに、  
あげた とりにく ぐわ  
揚げた鶏肉を加え、さっと混ぜ合わせました。。

たくさんの豆が入っているので、あごが疲れるほど、よく噛んで食べるおかずです。よく噛みながら、だいず えいよう  
大豆の栄養について学びました。



栄養満点!!

