

2月28日(月)

ごもくあつやきたまご

アレルギー
対応食
鶏肉のメンチカツ

ぶたどん

おひたし

ちさんちしょう
地産地消

きょうとくじらまちしよくざい
今日の徳次郎町の食材

にんじん・キャベツ

きょうの給食メモ

ぶたにく
豚肉...

うつのみやしこがしまちのおおがきそだぶたにくとどやわ
宇都宮市古賀志町の大柿さんが育てた豚肉が届きました。とても柔
らかくおいしい豚肉でした。豚肉のおいしさをより味わえるように、
じかいながなぶたにくあじ
次回は、たまねぎ、長ネギ、にんじん、にらの野菜の量を減らし、豚
にくふつくおも
肉を増やして、作りたと思います。



ぶたにく
豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ぎゅうにくとりにくくら
ると2倍近い量です。このビタミンB1は、ごはんやパンなどの糖質
ばいちかりょう
を体内で燃やし、エネルギーに変えるために必要です。その豚肉と野
たいないもかひつようぶたにくやさ
菜と一緒に炒めたことで、いろいろな食べ物が体に入り、よい効果を
い いっしょいたたものからだはいこうか
もたらしてくれます。すききらいなく食べられることが、よいことは
いうまでもありませんね。

すききらいの克服は、小さなうちに。