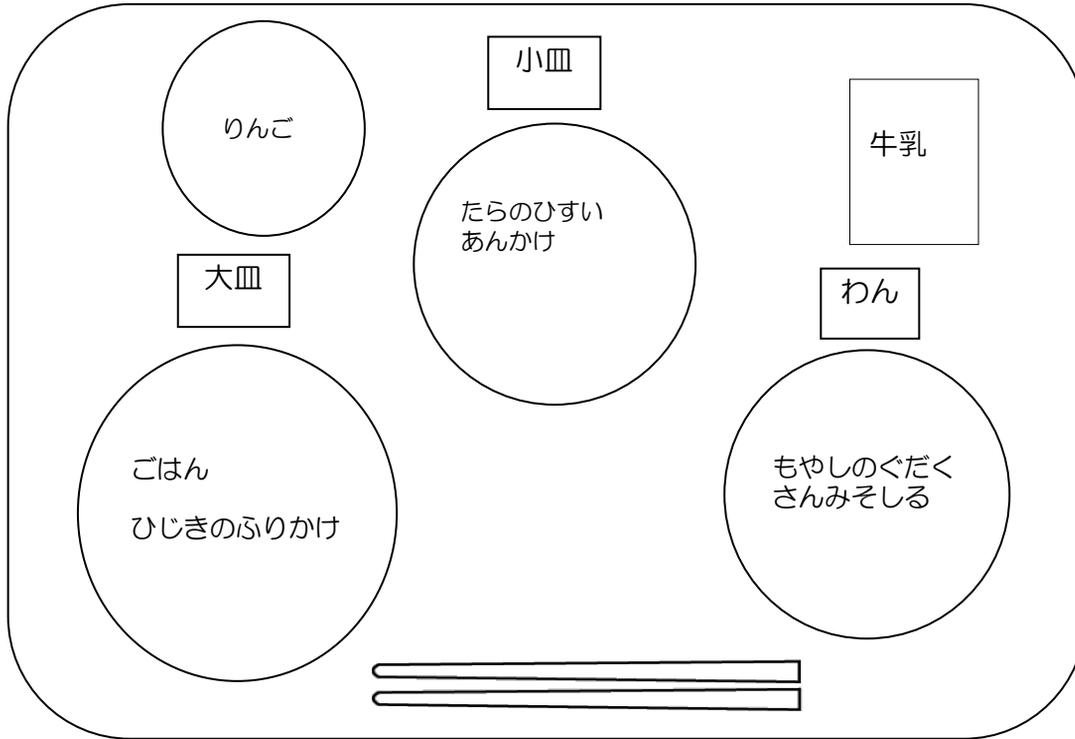


令和6年11月26日（火）

きゅうしょく  
給食ひとくちメモ

【今日のもりつけ】



【今日のこんだて】

ごはん・牛乳・ひじきのふりかけ・たらのひすいあんかけ・もやしのぐたくさんみそ汁・りんご

今日は「たらのひすいあんかけ」をつくりました。

えだまめ みどりいろ ほうせき ひすい みた  
枝豆を緑色の宝石の「翡翠」に見立てて

いろど  
彩りよいあんをかけました。

あんにもしっかり味をつけたのでごはんとの相性もいいです。

ふりかけに使ったひじきは鉄分が豊富な食材です。

てつぶん ぶそく ち た  
鉄分が不足すると血が足りなくなってふらふらしてしまうことがあります。そうなる前にしっかり食べ物から栄養を補給しましょう。