

こんにちは、給食委員会です。

1月22日(水)今日の献立は

- ・ごはん
- ・なすとうなぎ
- ・とりはくとこんごいのみそ汁
- ・すましじる
- ・牛乳

今日のおすすめは すましじる です。

すましじるはかつお節や昆布などでとった出汁を、
しょう油や塩で味付けした、とうめいな汁物です。

汁にはごりがなく、中の具がよく見えるのが特徴で、
薄味であることが多く、食物繊維やビタミン、ミネラルなどの
栄養素が含まれています。

給食をつくってくれた方々に感謝して、美味しく食べましょう。