

給食通信

7月14日（火曜日）今日の献立は、

『枝豆じゃこご飯 揚げ鶏とじゃがいもの煮物

かきたま汁 牛乳』です。



今日のご飯を中心とした和食の献立です。枝豆じゃこご飯に使用している枝豆は、枝豆専用の大豆を、完熟する前に収穫したものです。そのため野菜に分類されていますが、たんぱく質を多く含んでいること、そして普段食べている大豆にはあまり含まれていないビタミンCを含んでいることが特徴です。

煮物の中の鶏肉は、しょうがじょうゆで下味をつけて油で揚げてから、煮物に加えました。一緒に煮た玉ねぎは、流山市内の農家さんが作ったものです。甘味を味わって食べましょう。