

給食通信

7月29日（水曜日）今日の献立は、

『切り干し大根のビビンバ ニラ玉スープ

牛乳 アセロラゼリー』です。



今日は、夏の暑い時季にしっかりとスタミナがつく、栄養バランス抜群のビビンバです。豚肉には食べたものを効率良くエネルギーに変える働きをするビタミンB₁が豊富に多く含まれています。切り干し大根は、普通の大根に比べて、カルシウムや鉄分が豊富です。また、日頃から不足しがちな食物繊維もたっぷりと含まれています。今日は切り干し大根をにんにく、しょうが、豚肉と一緒にごま油で炒め、しょうがやみりんなどで味付けをしました。また、ほうれん草、人参、大豆もやしも取り入れているので、彩りもきれいです。ご飯とよく混ぜ合わせて食べましょう。