

給食通信

9月18日（金曜日）今日の献立は、

『鶏肉と大豆の中華ライス 肉団子の甘酢あんかけ

ワンタンスープ 牛乳 』です。



今日はコロコロとした大豆の食感が特徴の中華風ライスです。みじん切りにしたにんにく、しょうがと一緒に

豚肉を炒め、さらに長ねぎとにんじんを加えます。そして大豆を加え、味付けし、最後にごま油で香りをつけて完

成です。豚肉には、ビタミンB1という栄養素がたくさん含まれています。気温や湿度が高いと、体内に蓄えられ

ているビタミンB1がたくさん使われてしまい、だるさや疲れが出てきます。まだまだ暑い日が続きます。しっかりと給食を食べて頑張りましょう。