

10月5日（火）

「今日の給食」

今日の給食は
にんじんごはん
さばの塩焼き
ひじきの煮物
けんちん汁
牛乳 です。



今日は炒めたにんじんと白ごまをごはんに
混ぜ込んだ「にんじんごはん」です。みじん切りのにんじんをごま油で炒め、しょうゆで
味付けしています。

にんじんにはベータカロテンが多く含まれていますが、油に溶けやすい性質のため、油
と一緒に調理をすることで効率的に摂取できます。