

2月28日（月）

「今日の給食」

今日の給食は

栗ごはん

魚のごまみそ焼き

切干大根の煮物

沢煮碗

牛乳 　　　　　　です。



今日はさばを使ったごまみそ焼きです。

漬け込みの中にはすりごまが入っていて、オーブンの鉄板に並べて焼く際に、いりごまをふりかけます。甘辛の味付けが白いごはんによく合います。ごまはカルシウムや鉄分などの栄養素が豊富ですが、一度に大量に食べることが難しい食品です。給食では和え物やごま焼きなどのほか、汁ものやごはんの具としても使っています。