

4月26日（火）

「今日の給食」

今日の給食は

麦ごはん

いかの<sup>まつかぜ</sup>松風焼き

五目きんぴら

呉汁

牛乳 　　です。



今日はいかのすり身と鶏ひき肉で作った

「松風焼き」です。ねぎや赤みそなどと一緒によく練り合わせ、鉄板に敷き詰めてごまをふり、オーブンで焼きました。

いかに多く含まれる「タウリン」は、疲労回復や生活習慣病予防の効果があります。

いかの他に貝類やたこなどに多く含まれています。