

4月28日（水）

「今日の給食」

今日の給食は

麦ごはん

いかの松風焼き

五目きんぴら

呉汁

牛乳 です。



今日はいかのすりみと鶏ひき肉を使った

松風焼きです。みそベースの味付けで、白いごはんに合う味になっています。

いかには「タウリン」という物質が多く含まれていて、疲労回復や生活習慣病予防に効果があるといわれています。タウリンはアミノ酸の一種で、肉類や乳製品、魚介類に多く含まれますが、特にいかやたこ、貝類などに多く含まれています。