

令和7年7月24日 木曜日



★野菜と油揚げのごま和え
☺八王子産小松菜、にんじん使用

★牛乳

★厚焼き卵

☺八王子産玉ねぎ、にんじん使用

★菜めし

★★肉じゃが

☺八王子産にんじん、玉ねぎ、じゃが芋使用

令和7年7月24日 木曜日

ごまは、小さな粒に良質な脂質やたんぱく質、カルシウム、鉄分などの栄養がギュッと詰まっています。ごまの皮はかたく、そのまま食べると消化吸収されにくいことが多いです。そのため、炒った「炒りごま」やすりつぶした「すりごま」などで食べるのがおすすめです。

今日の給食のごま和えには、杵でついて細かくした「つきごま」を使用しました。「つきごま」は、しっとりした食感と香ばしい風味が特徴です。

