

今日の給食

5月7日 月曜日

## セサミトースト                      ポトフ 高野豆腐のから揚げサラダ      牛乳

今日のサラダは高野豆腐のから揚げサラダです。高野豆腐を水で戻してからでんぷんをつけて揚げ、ドレッシングにからめてあります。

高野豆腐は、『凍り豆腐』、『しみ豆腐』とも呼ばれ、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。昔は、家の外に吊るして天然の寒気を利用して作られていましたが、現代では急速冷凍技術によって作られています。豆腐同様、高タンパク質でカルシウム、鉄分を多く含んでいます。

味のしみた唐揚げと野菜を合わせて食べましょう。



石鹸でしっかり手を洗いましたか？  
エプロン・三角巾・マスクをきちんと身につけていますか？  
みんなの給食です!! スムーズな配膳ができるように、

**みんなで協力して準備しましょう!!**

◎今月の給食目標◎

「衛生面に気をつけて食事をしよう」