

今日の給食

5月13日 月曜日

セサミトースト

高野豆腐のから揚げサラダ

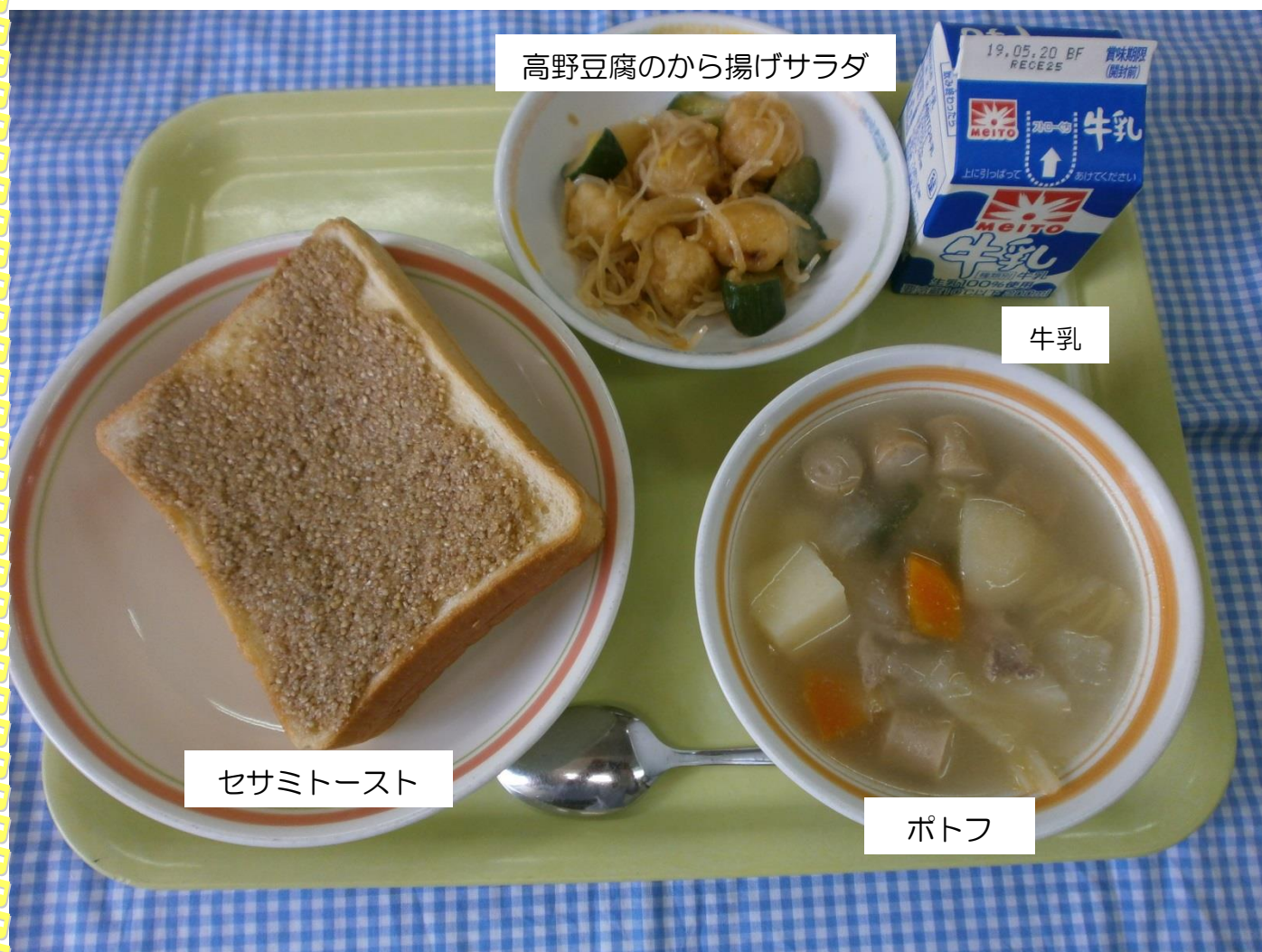
ポトフ

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片栗粉をつけて揚げ、野菜と混ぜ、ドレッシングをかけてあります。

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。



みんなで協力して準備しましょう!!

◎今月の給食目標◎

「食事の衛生について気を付けよう」