

10月21日（月）の給食

- 牛乳
- 鶏ごぼうご飯
- 味噌汁(じゃが芋、わかめ
玉ねぎ)
- サバのソース焼き



鶏ごぼうご飯は、鶏のひき肉とささがきしたごぼうをメインに、五目御飯風に仕上げた炊き込みご飯です。ごぼうは比較的地味な食材ですが、旨味があり鶏肉との相性が良いので炊き込みご飯にするととても美味しいです。給食では、食物繊維が豊富で生活習慣病の予防に役立つごぼうをいろいろなメニューに取り入れています。