

4

11月25日（火）の給食

- 牛乳
- ごぼうピラフ
- ホッケのフライ
- パン(缶)



今日は、ごぼうがたっぷり入ったごぼうピラフです。世界中で、ごぼうを野菜として食べる国は日本と韓国くらいといわれているので、ごぼうといえばきんぴらなど和食メニューのイメージですが、ピラフの具にすると、特有の旨味が出てとてもおいしいです。食物繊維やミネラルが豊富なごぼうがたっぷり入ったピラフを食べて、寒さに負けない体づくりができると思います。