

わふう
和風サラダ

ドレッシングを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

い たまご や
しらす入り玉子焼き

飯碗

副菜皿

はん
わかめご飯

だいこん こまつな しる
大根と小松菜のみそ汁

カルシウム豊富な「しらす」★



しらすは、主にカタクチイワシやマイワシなどの稚魚ちぎょのことです。傷みやすいため、お店に出回っているものは、水揚げした後すぐにゆでた「釜揚げしらす」が多いようです。また、乾燥させると、「しらす干し」「ちいめんじゃこ」といったように、呼び方が変わります。

しらすは、カルシウムはもちろん、ビタミンDも豊富です。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあるため、相乗効果そうじょうこうかで骨や歯を丈夫にすることができます。

給食室の様子



玉子焼きには豆腐をペーストにして加え、栄養価を高めています。



みそ汁は、時間ギリギリに仕上げ、温かく提供できるようにしています。

