

2月9日(火)の給食

780 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
すき焼き	牛もも肉 油 焼き豆腐 白菜 しめじ 長ネギ 青ねぎ 水 濃口しょうゆ みりん 砂糖
なます	大根 にんじん 酢 砂糖 塩 ごま
梅おかか 和え	ブロッコリー ツナ 梅肉 かつおぶし 薄口しょうゆ
ナタデココ 入りパイン ゼリー	ナタデココ パインジュース アガー 砂糖 水



すき焼きについて



すき焼きの由来

諸説ありますが、江戸時代に農具の「鋤」の刃の部分を火にかけ、魚や豆腐を焼いて食べていたことから「スキヤキ」と呼ばれるようになったという説もあるそうです。

すき焼きの栄養

一般的にすき焼きに使われる牛肉には、脳のほたらきをよくするビタミンB₁₂が含まれ、青ネギはそのビタミンB₁₂の吸収率を高める役割を持つアリシンを多く含みます。

すき焼きは、たくさんの食材が栄養を補い合っているため、非常に栄養バランスの優れた食べ物といえます。

寒い日は、あったかいすき焼きを食べて、寒さを乗り越えましょう!