

# アイアン給食



## 【献立の例】

- ★ ごはん
  - ★ 牛乳
  - ★ 五目煮豆
  - ★ 小松菜のみそ汁
  - ★ 昆布の佃煮

#### 《調理のポイント等》

れんこんやこんにゃくを下茹ですることで、よりおいしく仕上がります。

鶏肉にひと手間加えて、加えることで、おいしさがアップします。

鉄分の多い、大豆を使っています。

