

# アイアン給食



## 【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ 国産牛のすき焼き風煮
- ★ ほうれん草のごま和え
- ★ みかん

この分量で

鉄 2.1 mg

撮取することができます。



「調理のポイント等」  
鉄分の多い国産牛の赤身を使った献立です。

- ・焼き豆腐に味を染みこませたい場合は、早めに入れて煮込みましょう。
- ・糸こんにゃくは下ゆでをしておくと、独特の匂いがとれ、おいしく仕上がります。