

# アイアン給食



## 【献立の例】

- ★ ごはん
  - ★ 牛乳
  - ★ 白菜と豚肉のおろし煮
  - ★ 金時豆の甘煮
  - ★ にぼしのスナック
  - ★ ミニトマト

この分量で  
鉄 1.2 mg  
摂取することができます。



## 《調理のポイント等》

じゃことにんじんを衣と混ぜた後は手早く作業しましょう。時間がかかると煮干しが衣の水分を吸ってしまってさくっと揚がりません。