

アイアン給食



【献立の例】

- ★ 麦ごはん
- ★ 牛乳
- ★ 厚揚げの生姜焼き
- ★ 大根葉の手作りふりかけ
- ★ さつま汁
- ★ ヨーグルト

料理名 **厚揚げの生姜焼き**[illegible]

《 調理のポイント等 》

鉄もカルシウムも豊富な厚揚げを、大きめサイズで給食につけています。
 しっかりとかみごたえがあり、季節を問わない、おい町の定番メニューです。
 ねぎを加えたり、ごまを入れたりとアレンジのきくメニューでもあります。
 ぜひご家庭でもお試しください。