

# ふるさと給食



### 【献立の例】

- ★ ご飯
  - ★ 牛乳
  - ★ チキンソースカツ
  - ★ 打ち豆と切り干し大根の煮物
  - ★ ピリ辛豚汁



## 《調理のポイント等》

打ち豆はあらかじめ手を加えてあるので、火が通りやすく、使いやすい食材です。栄養価も高いことから、積極的に使いたい食材の1つです。煮物だけでなく、汁物や和え物に入れるとおもにおすすめ。