

# 給食速報

10月25日(金)

## 献立

- ・親子丼
- ・牛乳
- ・きびなごと大豆の七味揚げ
- ・切り干し大根のサラダ



写真を撮り忘れてしまいました。すみません。

切り干し大根は食物繊維がたっぷりの食材です。乾物は、余計な水分が抜けて  
栄養素もうまみも増大します。特にキノコ類はだしとしても使うことができます。

