



5月27日(金) ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ かんぴょうのごまあえ ちゃんこ汁

ししゃもは骨がやわかいので、頭から丸ごと食べることができ、カルシウムをとることができます。

また、あえ物に入っているかんぴょうは栃木県産の物です。栃木県は国産かんぴょうのほとんどを生産する日本一の産地です。かんぴょうは栄養や普段の食生活に不足しがちな食物繊維も豊富です。