給食ひとくちメモ　2月20日（月）

スープに入っているほたては、貝柱という部分を乾燥させた「干し貝柱」を水に漬けて戻したものです。食べ物を乾燥させると、余分な水分が抜けて保存がきく、うまみ成分が増える等様々な効果があります。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…〇

体の調子を整える…＊

オレンジ＊　牛乳〇

生揚げのそぼろ煮〇★＊

麦ごはん★　大根とほたてスープ＊〇