

11月16日(木)

きょう こんだて 今日の献立は チキンライス みそポテト なまあげ みずな 生揚げと水菜のスープ ぎゅうにゅう 牛乳です。



なまあげ と豆腐から水分を除いて油で揚げた食品で、厚揚げとも言います。豆腐に比べて筋肉をつくるのに必要なたんぱく質や、血液をつくるのに必要な鉄分が2倍以上含まれています。

みそポテトは さいたまけんちちぶし きょうどりょうり 埼玉県秩父市の郷土料理です。