

東小野田小学校の献立紹介



10月7日の献立

- ・ごはん
- ・鶏肉のスタミナ焼き
- ・チンゲン菜としらすの
おひたし
- ・のっぺい汁

野菜のおひたしにしらすを入れたことで、普段は野菜が苦手な子も、いつもより食べることができていました。しらすはごま油でカリッと炒めてから加えると、風味がより良くなります。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～