

# 令和5年9月13日(水)



## 献立名

- ・豚キムチ丼(麦ご飯)
- ・牛乳
- ・いわしかりかりフライ
- ・キャベツと昆布の浅漬け

今日は豚キムチ丼です。辛味が苦手な人もいるので、辛さは控えめです。豚キムチ丼には、豚肉、玉ねぎ、にんじん、白菜、あさいなど具を沢山入れました。体育祭の予行で生徒たちはたくさん動いて疲れるので、できるだけ食べやすい献立になるよう心がけました。

豚肉は、疲労回復に活躍する栄養素ビタミン B1 が豊富。また、今日は豚肉だけでなく、あさいも入れました。あさいは、たんぱく質の他、赤血球をつくるために必要な鉄やビタミン B12 という栄養素が多く含まれています。またうま味も多いので、ご家庭でも積極的にお使いいただきたい食材です。