

10月 29日（木）今日の盛り付け

大皿：小松菜

ビスキュイパン

大碗：ミートボール入り

ABCスープ

小碗：さつま芋とれんこん

のコロコロサラダ

トレイ：牛乳

バナナ



【ひとくちメモ】今日の給食は洋食です。

小松菜ビスキュイパンは江戸川特産の小松菜をピューレ状にしてクッキー生地に入れ、丸パンに塗って焼いた献立です。

ビスケットの語源ともなっている「ビスキュイ」は、卵白と卵黄を別々に泡立てる「別立て」で作られるスポンジケーキの生地のことです。ただしビスキュイという言葉は、スポンジ生地全般のことを指す場合や、ビスケットやクッキーなどの焼き菓子を指す場合もあります。どのような意味で用いられているかは、その文面から判断する必要があります。

小松菜には骨や歯のもとになる「カルシウム」や血液に欠かせない「鉄」、免疫力を高める「β-カロテン」や肌の調子を整える「ビタミンC」などが豊富に含まれています。

さつま芋とれんこんのコロコロサラダは角切りにしたさつま芋、れんこん、にんじん、きゅうりのサラダです。特にさつまいもやれんこんは食物繊維が豊富な野菜で、腸の活動を活発にしてくれます。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪