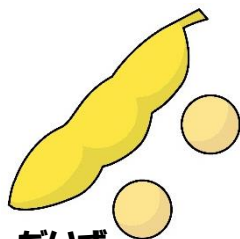


きょう こんだて  
今日の献立

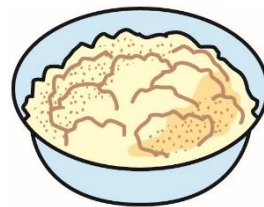
- ごぶ まいい  
・五分つき米入りごはん
- ・おからコロッケ
- きりほしだいこん す  
・切干大根ときゅうりのごま酢あえ
- ・キャベツのみそ汁<sup>しる</sup>
- ぎゅうにゅう  
・牛乳

おからコロッケの「**おから**」とは、<sup>だいす</sup>大豆を<sup>ゆ</sup>茹でて、<sup>しぼ</sup>絞り、<sup>すいぶん</sup>水分をなくしたものです。<sup>だいす</sup>大豆は、「<sup>はたけ</sup>畑の<sup>にく</sup>肉」とも言われるほど<sup>えいよう</sup>栄養いっぱいの<sup>た</sup>食べ物です。その<sup>だいす</sup>大豆から<sup>つく</sup>作られたおからは、<sup>だいす</sup>大豆の<sup>えいよう</sup>栄養がぎゅっとつまった<sup>しょくひん</sup>食品です。

<sup>きょう</sup>今日は、おからと<sup>にく</sup>じゃがいもやお肉などをまぜてコロッケを<sup>つく</sup>作りました。<sup>ちょうりいん</sup>調理員のみなさんがひとつひとつていねいに<sup>つく</sup>作ってくださいました。よくかんで、あじわいながら<sup>た</sup>食べましょう。



だいす



おから