



いと口目は野菜から

給食ニュース

令和7年9月29日(月)

今日の献立



きょう さけかす かすじる
今日は、酒粕がはいった「粕汁」
さけかす にほんしゅ げんりょう
です。酒粕は、日本酒の原料である
こめ こめこうじ はっこう
米と米麹が発酵したもので、
にほんしゅ つく とき さけかす どうじ
日本酒を作る時に酒粕も同時にで
きあがります。甘酒の原料として
あまざけ げんりょう
も知られ、たんぱく質・食物繊維・
し しつ しょくもつ せんい
ペプチド・アミノ酸・ビタミンなど
えいようまんてん びょう けんこう
栄養満点で、美容と健康にとっても
よいといわれています。

主食 ゆかりごはん
汁物 かすじる
主菜 こざかなのフリッター
副菜 にびたし