



献立だより

令和8年度

6/1(月) 献立紹介

- ・タコライス
- ・いかのマリネ
- ・マンゴー缶
- ・ポトフ



「いかのマリネ」

いかにはアミノ酸の一種である「タウリン」という成分がふくまれています。肝臓の機能のサポートや、疲れをとりにやすくするはたらきがあります。梅雨のじめじめとしたこの時期は、体が怠く感じたりします。しっかりと食べて梅雨を乗り切りましょう！

6/23(火) 献立紹介

- ・クファージュシー
- ・豆腐のチャンプル
- ・うちなーかきあげ
- ・きゅうりの即席漬け
- ・わかめのすまし汁



「クファージュシー」

クファージュシーは、沖縄の郷土料理で、「クファ=かたい」「ジュシー=炊き込みごはん」という意味があります。豚肉や野菜、海藻などを使ってつくる炊き込みご飯です。

豚肉からはたんぱく質、野菜や海藻からはビタミンや食物繊維をしっかりととることができます。