

10月21日(火)

- ごはん
- 肉じゃが
- 和え物
- 牛乳



肉じゃがはたくさんの食材が使われている煮こみ料理です。給食では牛肉、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、じゃがいも、こんにゃくが入っています。じゃがいもは芽の部分にソラニンという毒素があります。これをたくさんとると、おなかが痛くなったり、もどしたりします。給食では、芽の部分はしっかり取り除いています。家で料理する時は気をつけましょう。