

# きょうのこんだて

9がつ28にち

ごはん

とうふのみそしる

とりのれもんがけ

のりあえ



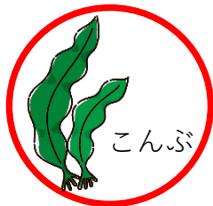
## きょうのポイント

### 鶏肉

鶏肉はほかの肉類に比べて低カロリー、高たんぱく質です。調理法も多いのでとても親しまれている食材です。給食で使用しているのはもも肉で脚からももの付け根の部分で、他の部位に比べると弾力があり、味もはっきりしており、鉄分が鶏肉の中では最も多く含まれています。紀元前3000年頃インドで飼育されるようになり、日本へは奈良時代から食べるのではなく神聖な霊鳥として飼育されていました。



# 9がつ28にち きょうのたべもの



こんぶ



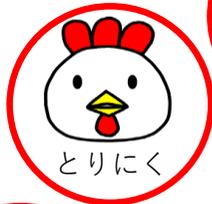
みそ



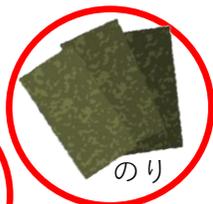
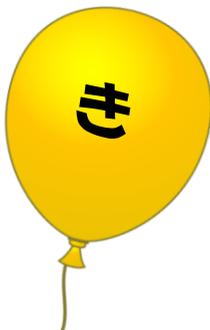
とうふ



あぶらあげ



とりにく



のり



さとう



かたくりこ



ごはん



あぶら



にんじん



あおねぎ



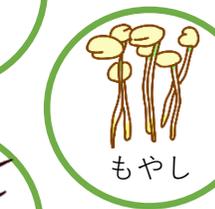
レモン



たまねぎ



きゅうり



もやし

