

令和7年度 10月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：季節の食材、あんかけ、旨味、コク、辛味、具たくさん



【料理名】

【減塩工夫】

ごはん	●鶏肉のからむしマヨ焼き からむし粉とマヨネーズを混ぜて鶏肉の上にのせて焼いた料理で、献立の中で一番「からむし」の味がよくわかる一品。 ●からむし麺サラダ からむしを練りこんだ麺を使った料理。中華風の味付けでさっぱりとした一品。 ●からむしdeトロツと和風汁 からむし粉のトロみをいかした一品。 水沢地区では、総合学習で「からむし」について学んでいる
牛乳	
たらのきのこあんかけ	
さつまいもとブロッコリーのマヨサラダ	
豆乳ピリ辛みそ汁	

十日町市栄養教諭・十日町市教育委員会