

5月11日(木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
とりにく	宮崎
たまご	群馬
にんにく	青森
にんじん	徳島
たまねぎ	兵庫
セロリー	静岡
はくさい	茨城
キャベツ	神奈川
もやし	福島
きゅうり	千葉
えのきたけ	新潟
マッシュルーム	千葉

今日の給食は「ツナトマトスパゲッティ」に「フレンチサラダ」と「かきたまスープ」です。

「ツナトマトスパゲッティ」は名前の通り“ツナ”と“トマト”をたっぷりと入れた特製ソースがおいしい一皿です。特に“ツナ”はマグロやカツオから作られる保存食で、マグロやカツオの栄養がほぼそのまま食べられ栄養もです。

また、マグロやカツオには脳の働きをよくし、記憶力の向上↑にもつながるDHAや血液をサラサラにしてくれるEPAがたくさん含まれているので、手軽に食べられ、保存食にもなり、栄養もある“ツナ”は一石三鳥!?とも言える食べものなのかもしれませんね。今日、明日と暑くなるそうなので、しっかりと食べて暑さに負けない体をつくりましょう！