

1月16日(火)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！

※2ページ目に6年生が書いた絵があります。



食材名	産地名
とりにく	宮崎
にんにく	青森
にんじん	千葉
たまねぎ	北海道
かぼちゃ	メキシコ
パセリ	香川
キャベツ	東京
もやし	栃木
ほうれんそう	茨城
はくさい	埼玉
えのきたけ	長野
かぶ	千葉
ゆず	高知

今日の給食は「チーズパン」に「かぼちゃマカロニグラタン」と「ゆずドレッシングサラダ」「野菜スープ」の野菜たっぷり栄養満点の6年生考案献立第3弾です！

「かぼちゃマカロニグラタン」は名前の通り、かぼちゃだけでなく、マカロニも入ったボリューム満点の一皿で、クリーミーなホワイトソースに具がたっぷりと入った熱々のグラタンは寒い季節にピッタリのあったか料理です。

「ゆずドレッシングサラダ」は旬の“ゆず”の果汁を入れた手作りドレッシングがポイントのさっぱりサラダです。

また、“ゆず”には風邪予防に欠かせないビタミンCのほかにも、リモネンという香りの成分が免疫力を高め、病気やインフルエンザなどの予防にも期待できるそうです。今日も残さずしっかりと食べて元気な1日をすごしましょう！！

冬野菜たっぷり体を温める献立



ここがポイント!!

冬野菜をたくさん使った献立で、特に、しょうがやゆずは、体が温まります。(赤い線をひいた食材が、冬野菜です) 季節の野菜は、栄養がたくさん含まれているので、風邪をひきやすい冬にはぴたりです。栄養たっぷりの野菜を食べて、寒さに負けないような体になる献立を目指しました。