

9月22日(月)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



| 食材名     | 産地名 |
|---------|-----|
| ぶたにく    | 青森  |
| にんにく    | 青森  |
| しょうが    | 高知  |
| たまねぎ    | 北海道 |
| にんじん    | 北海道 |
| じゃがいも   | 北海道 |
| しめじ     | 長野  |
| エリンギ    | 長野  |
| マッシュルーム | 千葉  |
| キャベツ    | 長野  |
| もやし     | 栃木  |
| きゅうり    | 千葉  |
| りんご     | 青森  |
| 豊水なし    | 福島  |

※放射能検査済み

今日は、秋の味覚“きのこ”を入れた「森のカレーライス」です。

“きのこ”は、低カロリーであり栄養がないように思えますが、骨を丈夫にするビタミンDやエネルギーの代謝を効率よくしてくれるビタミンB類、そして、おなかの中をきれいに元気にする食物繊維などの栄養素があります。“きのこ”は、いつも料理のわき役ですが、『うま味』も多く、料理の味をよくしてくれるので本当は、主役にもなれる名わき役の食べものなのです！