

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
とりにく	宮崎
ぶたにく	埼玉
たまご	群馬
しょうが	高知
にんにく	青森
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
こまつな	東京都
たけのこ	熊本
ながねぎ	栃木
にら	茨城
はくさい	長野
りんご	長野
干しいたけ	鹿児島・宮崎・大分
切り干しだいこん	宮崎
さくらえび	台湾
ザーサイ	中国

★地産地消

今日の給食は、ザーサイやたけのこなどを混ぜ込んだ「中華まぜごはん」に、切り干し大根やさくらえびが入ったカルシウムたっぷりの「切り干し大根のたまご焼き」と「わかめスープ」の中華風メニューです。

たまご焼きに入っている「切り干し大根」は、生の大根を天日で干すことにより、鉄分やカルシウムなどの栄養がギュッと凝縮された昔からの保存食です。500～600gの大根から作れる切り干し大根は、わずか50gほどですが、生の大根よりも栄養がつまっているので、たくさん食べてほしい食材のひとつです☆