

12月 9日 (火)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！

キャベツサラダ

グレープゼリー

牛乳

ガーリックトースト

たらとほうれん草のシチュー

食材名	産地名
たら	アラスカ
にんにく	青森
じゃがいも	北海道
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉
キャベツ	東京
もやし	栃木
ほうれん草	栃木
マッシュルーム	千葉
生クリーム	北海道

★地産地消

今日は、体の温まる旬の食材を入れた「たらとほうれん草のシチュー」です。“たら”も“ほうれん草”も冬になるとおいしくなり、特に“ほうれん草”は、冬にとれるものの方がビタミンや鉄分などが多く、栄養も味もよくなります。また「キャベツサラダ」のキャベツも冬に美味しい野菜のひとつで、春に採れるものより葉が厚く、ゆでたり、煮たりすると甘く、冬の料理にピッタリです！

旬の食べ物は、栄養が豊富でおいしいので、しっかり&たくさん食べてくださいね！