

9月24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
ぶたにく	埼玉
いたやがい	北海道
いか	アメリカ
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
たけのこ	熊本
はくさい	長野
だいこん	北海道
こまつな	東京
きゅうり	千葉
もやし	栃木
りんご	長野

今日の給食は「中華丼」に「春雨サラダ」と「りんご」です。「中華丼」は昭和のはじめ頃、東京の中華料理店のまかない飯（調理人が食べる食事）として作られました。白いごはんの上に中華料理の“八宝菜（五目あんかけ）”をかけた料理で、一皿にいろいろな食材が入っているので、うま味も栄養も満点です。

また、デザート「りんご」は秋から冬（9月～12月頃）にかけて旬を迎え、昔から『りんご1個で医者いらず』や『りんごが赤くなると、医者が青くなる』と言われるほど栄養豊富な果物としても有名です。特に“食物繊維”や“カリウム”が多く、生活習慣病の予防にもよいので、旬の今「りんご」をたくさん食べてくださいね！！