

お皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
かつお	宮城
ぶたにく	埼玉
さつまいも	千葉
ごぼう	埼玉
しょうが	高知
にんじん	北海道
だいこん	北海道
こまつな	東京
ながねぎ	東京
たまねぎ	北海道
きゃべつ	長野
もやし	栃木
りんご	長野

10月の最初の給食は「さくらがつのそぼろご飯」に「和風サラダ」と「さつまい汁」「りんご」です。

“さくらがつお”は宮城県塩釜市の脂ののった戻りがつおから作られた商品で、かつおの栄養はそのままに、骨や皮を取り除いて、特許技術により身を柔らかく加工した『まるでお肉のような食感のかつお』だそうです。

“かつお”は魚の中でもトップクラスの良質なたんぱく質を含み、鉄分やビタミンB群・ビタミンD、DHAやEPAなどの体によい栄養素が豊富な食材でもあります。

魚が苦手な人も今日はきっとおいしく食べられるはずなので、残さずしっかりと食べてくださいね！！