

11 月 20 日 ( 金 )

❀ 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 |
|--------|-----|
| さんま    | 北海道 |
| ぶたにく   | 埼玉  |
| しょうが   | 高知  |
| にんじん   | 千葉  |
| もやし    | 栃木  |
| キャベツ   | 愛知  |
| ほうれんそう | 群馬  |
| えのきたけ  | 長野  |
| たけのこ   | 熊本  |
| ながねぎ   | 青森  |
| こまつな   | 東京  |
| だいこん   | 東京  |

今日の給食は「さんまのかば焼き丼」に「野菜の土佐あえ」と「沢煮わん」です。

「さんまのかば焼き丼」は意外なことに人気の給食メニューの1つです。から揚げにした“さんま”を甘辛いしょうゆ味のタレにからめて白いごはんの上に乗せた、栄養満点のどんぶりです。

“さんま”は栄養豊富な青魚の代表選手（代表魚??）であり、江戸時代から安くておいしい大衆魚としてよく食べられていたそうです。体に必要な必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なたんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミンA&Dなどが多いため、成長期のみなさんにはしっかりと食べてもらいたい魚でもあります。