

12月9日(木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!

人参ドレッシングサラダ



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	あおもり 青森
じゃがいも	ほっかいどう 北海道
たまねぎ	ほっかいどう 北海道
にんじん	ちば 千葉
しめじ	ながの 長野
ほうれんそう	ながの 長野
キャベツ	あいち 愛知
もやし	とちぎ 栃木
こまつな	とうきょう 東京

今日の給食は「ガーリックトースト」に「たらとほうれん草のシチュー」と「人参ドレッシングサラダ」です。戸山小の「ガーリックトースト」はにんにくとバター、そして“オリーブオイル”を混ぜ合わせた特製ガーリックペーストを塗って焼いた健康トーストです。特に“オリーブオイル”はいろいろな病気予防に効果のあるオレイン酸が多く、その他ポリフェノールやビタミンEなども含む、健康にもよい油なのです。ただし、健康によいと言っても油は油なので、摂りすぎ(食べ過ぎ)には注意しましょう!

今日はシチューやサラダもヘルシーで健康的なメニューばかりなので、たくさん食べてくださいね☆