

12月15日(火)

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
ぶたにく	青森
にんにく	青森
しょうが	高知
たけのこ	熊本
にんじん	千葉
たまねぎ	北海道
だいこん	東京
もやし	栃木
こまつな	東京
ながねぎ	青森
ほししいたけ	大分・鹿児島
わかめ	岩手

今日の給食は「マーボーラーメン」に「もやしサラダ」と「杏仁豆腐」です。「マーボーラーメン」は中華の人気メニュー「マーボー豆腐」と「ラーメン」が合体した麺料理です。ちょっとピリ辛でとろみのあるマーボースープが体の中から温めてくれるので、今の季節にぴったりのあったか料理です☆ また、「もやしサラダ」もしっかりと食べて欲しい一皿です。給食でもおなじみの『もやし』、実は意外なほどに栄養豊富な食材なのです。季節を問わず、きれいな水と空気さえあれば育つエコな食材『もやし』は、見た目が細く白いので栄養がないと思われがちです。しかし、種となる豆の栄養素に加え、発芽・成長しながら別の栄養素も作り出すため、本当は色々な栄養を含むヘルシー（健康的）な食材だったのです！！