

さら いち ちゅうい
お皿の位置に注意しよう！



しよくざいめい 食材名	さんちめい 産地名
さけ	チリ
とりにく	みやざき 宮崎
ぶたにく	さいたま 埼玉
しょうが	こうち 高知
にんじん	ちば 千葉
たまねぎ	ほっかいどう 北海道
キャベツ	あいち 愛知
こまつな	さいたま 埼玉
もやし	とちぎ 栃木
ながねぎ	とちぎ 栃木
ばんのうねぎ	さが 佐賀
だいこん	とうきょう 東京
きりぼしだいこん	みやざき 宮崎

今日の給食は人気ごはん第1位の「鮭ごはん」に「切干大根の卵焼き」と人気サラダ第2位の「みそドレサラダ」そして、新潟県の郷土料理「のっぺい汁」の健康和食メニューです。

「切干大根の卵焼き」の「切干大根」は生の大根よりもカルシウムや鉄分・食物繊維・ビタミンなどが豊富な栄養満点の保存食です。ちなみに生の大根は1本500～600gくらいですが、天日で干して切干大根にするとなんと！わずか50gほどになってしまうそうです。それだけ栄養がギュッとつまった食べ物なのですね！！

来週はもう2月。まだまだ寒さが続きそうですが、しっかりと食べて元気な2月を迎えましょう☆