

2月 5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!



ぶりの照り焼き

牛乳

ひじきごはん

みそ汁

食材名

産地名

とりにく

いわて
岩手

ぶり

あおもり
青森

さといも

さいたま
埼玉

ごぼう

さいたま
埼玉

しょうが

こうち
高知

にんじん

ちば
千葉

こまつな

さいたま
埼玉

はくさい

いはらき
茨城

えのきたけ

ながの
長野

さやいんげん

おきなわ
沖縄

ながねぎ

とちぎ
栃木

ほししいたけ

かごしま おおいた
鹿児島・大分

ひじき

ながさき
長崎

今日の給食は「ひじきごはん」に「ぶりの照り焼き」と「里芋と白菜のみそ汁」の和食メニューです。

「ひじきごはん」の“ひじき”は海藻の中でも骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維などがたっぷり含まれています。カルシウムに関しては、なんと！牛乳の12倍もあるそうです。また“ひじき”は見た目が鹿の黒くて短い尾っぽに似ていることから、漢字で【鹿尾菜（鹿の尾っぽの菜）】と書くそうです。

「ぶりの照り焼き」の“ぶり”も青魚の中ではトップクラスの栄養を含み、特に血の流れをよくするDHAやEPAが多い、冬を代表する旬の魚です。今日もしっかりと食べて、来週も元気に登校しましょう☆