

9月23日(金)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
とりにく	岩手
たまご	茨城
ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
しょうが	高知
キャベツ	長野
こまつな	東京
もやし	栃木
ほししいたけ	大分・鹿児島
グリンピース	ニュージーランド
プルーン	長野

今日の給食は「あぶたま丼」に「じゃこと野菜のからし和え」と旬の果物「プルーン」です。

「あぶたま丼」は、油揚げと卵（玉子）の頭文字をとって名づけられた丼ぶり料理です。油揚げも卵も体によいたんぱく質が豊富で、どんぶり料理にすることで、主食となるごはん（米）と一緒にバランスよく食べることができるため、一杯食べれば栄養満点です！デザート「プルーン」は8月～10月ごろまでが旬であり、生のものはこの時期にしか食べることができません。また「プルーン」はビタミンやミネラルが多く、昔の欧米では別名で『ミラクルフルーツ』と呼ばれていたほど栄養豊富なため、ぜひ！皮ごと（種以外は）残さず食べてくださいね😊