

10月5日(水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！

グレープゼリー

牛乳

森のカレーライス

キャベツサラダ

食材名

産地名

ぶたにく

埼玉

じゃがいも

北海道

にんにく

青森

しょうが

高知

にんじん

北海道

たまねぎ

北海道

しめじ

長野

マッシュルーム

千葉

キャベツ

長野

もやし

栃木

りんご

青森

今日の給食は「森のカレーライス」に「キャベツサラダ」と「グレープ（ぶどう）ゼリー」です。

「森のカレーライス」は秋の森をイメージして、マッシュルームやしめじなど、旬の“きのこ”をたっぷり入れています。日本では“きのこ”のことを、秋の味覚だったり、薬効のある高級食材として昔からよく食べてきました。

“きのこ”という呼び名は、森の中の切り株や朽木などに生えている『木の子』ということから、その名が付けられたそうです。“きのこ”の栄養は種類によって少し違いますが、食物繊維やビタミン・ミネラルなどが多い、低カロリーな食材です。また、うま味成分が多いため料理に加えるとおいしさもUP↑します。今日のカレーもおいしいはずですよ♪