

11月4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！

さばのねぎみそ焼き

牛乳

昆布ごはん

せんべい汁

食材名

産地名

さば	ノルウェー
ぶたにく	青森
とりにく	岩手
しょうが	高知
さやいんげん	長崎
にんじん	北海道
ごぼう	埼玉
こまつな	東京
ながねぎ	栃木
はくさい	長野
しめじ	長野
ほししいたけ	大分・鹿児島
こんぶ	北海道

今日の給食は「昆布ごはん」に「さばのねぎみそ焼き」と青森県の郷土料理「せんべい汁」です。

「昆布ごはん」は細切りの“昆布”をたっぷりと入れた混ぜごはんです。“昆布”の産地は、北海道をはじめとする青森県・岩手県・宮城県の寒い地域が主な産地となっています。また“昆布”には、利尻昆布や羅臼昆布・真昆布などいろいろな種類がありますが、どの昆布もカルシウムや食物繊維が多く、特に子どもの体の発育促進に欠かせないヨウ素については食品の中でもピカイチ！だそうです。

「さばのねぎみそ焼き」も「せんべい汁」も栄養たっぷりのメニューなので、残さずしっかりと食べてくださいね☆