

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
さば	ノルウェー
ぶたにく	埼玉
しょうが	高知
にんにく	青森
にんじん	千葉
たまねぎ	北海道
たけのこ	熊本
ながねぎ	栃木
えのきたけ	長野
こまつな	東京
だいこん	東京
もやし	栃木
はくさい	茨城
ほししいたけ	大分・鹿児島
わかめ	岩手

今日の給食は「中華菜飯」に「さばのカレー風味焼き」と「大根サラダ」「五目スープ」です。

「中華菜飯」は名前の通り“青菜”の入った中華風の味付けごはんです。“青菜”とは、緑色の葉野菜のことを言い、小松菜やほうれん草、チンゲン菜などがあります。今日はその中でも冬が旬の『小松菜』を使っています。

『小松菜』は、江戸時代からある小松川という地域（江戸川区）で栽培されていたことからその名が付いた、東京の地場産物でもあります。また、ビタミンやミネラルなど栄養も豊富で、特にカルシウムや鉄分はほうれん草よりも多く、健康のためにも食べてほしい野菜のひとつです。ぜひ、みなさんも小松菜を使った料理をたくさん食べてくださいね！