

1 月 17 日 ( 火 )

❀ 今日の給食 ❀

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！

ベリーヨーグルト

牛乳

ピザトースト

マカロニポトフ

食材名

産地名

とりにく

宮崎

にんじん

千葉

たまねぎ

北海道

ピーマン

茨城

キャベツ

愛知

マッシュルーム

千葉

じゃがいも

北海道

ブルーベリー

東京 (小平)

ラズベリー

カナダ

いちご

アメリカ

レモン

アメリカ

チーズ

北海道

今日の給食は、1枚食べれば栄養満点の「ピザトースト」に体もポカポカ温まる「マカロニポトフ」とビタミンたっぷり

「ベリーヨーグルト」です。特に「ベリーヨーグルト」は、ブルーベリーに“ラズベリーとストロベリー(いちご)の3種類  
のベリーを使った手作りソースが決め手です！また、甘酸っぱくて見た目もかわいいベリー類ですが、実はその小さな実  
には、体によい栄養素がギュッとつまっています。例えば今日使っている“ブルーベリー”は、ビタミンEや食物繊維、  
ポリフェノールなどが、“ラズベリー”と“ストロベリー”は、ビタミンCやビタミンB群などが豊富に含まれています。

皆さんもいろいろな種類のベリーを食べてみてくださいね☆ ちなみに今は、ストロベリー(いちご)が旬ですよ♡