

2月23日(木)

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
ぶたにく	埼玉
じゃがいも	北海道
にんじん	千葉
たまねぎ	北海道
さやいんげん	沖縄
キャベツ	愛知
もやし	栃木
こまつな	埼玉
しょうが	高知
ひじき	長崎

今日の給食は「ごはん」に「しそひじき」と「みそ肉じゃが」「ツナと野菜のからし和え」です。

「しそひじき」は、いつもの手作りひじきふりかけにゆかり(しそ)を加えた、白いごはんがすすむ一品です。

また、「ひじき」の栄養素は、なんと!骨や歯を強くするカルシウムが牛乳の約12倍、おなかの調子をを整える

食物繊維がごぼうの約7倍も含まれています。そのため「ひじき」は、体にとってうれしい栄養素がたっぷり入って

いるので、成長期のみなさんにはたくさん食べて欲しい食材のひとつです。

「みそ肉じゃが」も栄養満点&ごはんピッタリの味付けなので、今日も残さずしっかりと食べてくださいね♪