

6月14日(水)

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
にんにく	青森
しょうが	高知
たまねぎ	香川
にんじん	千葉
はくさい	長野
ちんげんさい	静岡
もやし	福島
キャベツ	千葉
たけのこ	熊本
ほししいたけ	大分・鹿児島
みかん	和歌山

今日の給食は野菜たっぷり＆具だくさんの「中華あんかけ丼」に「春雨サラダ」と冷え冷え「冷凍みかん」です。

「中華あんかけ丼」はその名の通り、中華風に味付けしたあんかけをご飯にかけた丼メニューです。豚肉やたっぷりの野菜に生揚げ（厚揚げ）が入り具だくさんで栄養も満点です。また、とろみがついているので料理も冷めにくく、にんにく・生姜などの体の温まる食材も入っているため、今日のような肌寒い日でもおいしく食べられるはずですよ！

逆に「冷凍みかん」は食べると体が冷えてしまうので、一気に食べず、ひと房ずつゆっくりと食べてくださいね☺

寒かったり、蒸し暑かったりと過ごしやすい日が続きますが、しっかりと食べてパワーをつけましょう☺