

9月15日(金)

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
とりにく	宮崎
ブロッコリー	長野(伊那市)
じゃがいも	青森
にんじん	北海道
ながねぎ	青森
だいこん	北海道
はくさい	長野
たまねぎ	北海道
こまつな	埼玉
しめじ	長野
キャベツ	長野
もやし	栃木
あおのり	愛知

今日の給食は「京風うどん」に「変わりかき揚げ」と「ツナと野菜のからし和え」です。

「変わりかき揚げ」はブロッコリーやじゃがいもなどの具材に青のり入りの衣をつけて揚げた、変わり種のかき揚げです。

特に「ブロッコリー」はビタミンやミネラルが豊富な栄養満点の野菜で、この時期の風邪などの病気予防にはピッタリの食材です。また、今日の給食に使っているブロッコリーは新宿区の友好都市である長野県伊那市から頂いた、とれたて新鮮なブロッコリーなので、栄養もおいしさもですよ😊

残念なことに明日からの3連休は台風18号の影響で天気も悪くなり、気温も10月頃の寒さになるそうなので、風邪や体調を崩さないためにもしっかりと食べて、体に栄養とパワーをたくさん蓄えておきましょう!!