

10月29日(月)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉・群馬
にんにく	青森
しょうが	高知
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
はくさい	長野
たけのこ	熊本
ちんげんさい	茨城
ながねぎ	東京
もやし	栃木
キャベツ	長野
だいこん	東京
こまつな	東京
えのきたけ	長野
ほししいたけ	大分・鹿児島

今日の給食は「中華菜めし」に「スタミナ塩ちゃんこ」と「春雨サラダ」の栄養&スタミナ満点メニューです。

「中華菜めし」の『菜めし』とは、細かく切った**青菜**（小松菜、大根やかぶの葉など）をごはんに混ぜ込んだものであり、「ご飯の量増し」になることから、日本ではお米が貴重だった古い時代より食べられてきた料理の一つだそうです。

また、普通『菜めし』と言うと、ごはんに青菜を混ぜたシンプルな混ぜごはんなのですが、今日は食べやすさと栄養価を考えて、青菜（今日は小松菜）と一緒に中華風に味付けした焼き豚やたけのこなどの具材を混ぜ込んでみました。

具沢山の「スタミナちゃんこ」とツルツルとおいしい「春雨サラダ」も栄養がたっぷり入っているので、今日も残さずにモリモリ🍴しっかりと食べて、今週も元気な体で楽しい一週間をすごしてくださいね😊