

3月5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！

和風ドレッシングサラダ

牛乳

豚肉のうま煮丼

みそ汁

食材名

産地名

ぶたにく

埼玉・群馬

たまねぎ

北海道

はくさい

兵庫

にんじん

千葉

ごぼう

埼玉

しょうが

高知

キャベツ

愛知

もやし

栃木

だいこん

神奈川

ながねぎ

栃木

こまつな

埼玉

さといも

埼玉

こねぎ

佐賀

なめこ

長野

今日の給食は「豚肉のうま煮丼」に「和風ドレッシングサラダ」と「みそ汁」の栄養満点の和食献立です。

今も昔も日本の食卓には欠かせない料理と言え『ごはん』とみそ汁』ですよね！実はこの組み合わせ、栄養学的に見ても実に素晴らしい組み合わせだったのです。『ごはん』には脳や体のエネルギー源（力）となる炭水化物が多く含まれますが、たんぱく質が少ないため体に必要なアミノ酸が不足しています。そこで活躍するのが『みそ汁』なのです。『みそ汁』の中の“みそ”は知っての通り大豆から作られています。そして、大豆は【畑の肉】と言われる程、良質なたんぱく質が多く、更にその大豆に粳（麴）などを混ぜて発酵させた“みそ”には『ごはん』に足りないアミノ酸がたっぷり入っているのです。

今日の給食は丼ですが『ごはん』とみそ汁』の栄養コンビなので、健康のためにもしっかりと残さず食べてくださいね😊