

4月24日(火)

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
とりにく	宮崎
にんにく	青森
にんじん	徳島
たまねぎ	北海道
じゃがいも	北海道
ちんげんさい	茨城
はくさい	茨城
えのきたけ	長野
キャベツ	愛知
もやし	栃木
こまつな	埼玉
おから	佐賀

今日の給食は「ミルクパン」に「おからコロッケ」と「野菜のカレーソテー」「マカロニと野菜のスープ」です。

「おからコロッケ」の“おから”は大豆から豆乳を作るときに出る搾りカスですが、実はたんぱく質や食物繊維などの栄養素がギュッと詰まった健康食材なのです。特に大豆の皮や胚芽部分などの繊維質(食物繊維)が多く残っているため、

“おから”を食べることで便通がよくなるなど、お腹の中から健康な体にしてくれます。

ちなみに“おから”は見た目がウツギの花に似ていることから、別名で【卵の花(うのはな)】と呼ぶことがあります。

また、今日の給食のおすすめの食べ方は「ミルクパン」に「おからコロッケ」と「野菜のカレーソテー」を挟んで作る

『手作りコロッケサンド』です! もちろん別々に食べても◎ですよ。今日も残さずモリモリとしっかり食べてくださいね😊