

5月11日(金)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



じゃこと野菜のからし和え

豚肉のうま煮丼

沢煮わん

食材名	産地名
ぶたにく	埼玉・群馬
ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
しょうが	高知
ごぼう	埼玉
たまねぎ	北海道
にんじん	徳島
はくさい	茨城
たけのこ	愛媛
ながねぎ	埼玉
えのきたけ	長野
もやし	栃木
だいこん	東京
こまつな	東京
さやいんげん	千葉
ほししいたけ	大分・鹿児島

今日は久しぶりに朝から晴天☀の五月晴れのさわやかな1日となりました。そんな日の給食は「豚肉のうま煮丼」に「じゃこと野菜のからし和え」と「沢煮わん」の栄養満点🌸丼ぶりメニューです。

「豚肉のうま煮丼」は豚肉の他にも野菜やきのこ、生揚げ(豆腐)などの具材が入った具たくさん丼ぶりです🍲

給食でも定番の食材である『豚肉』は同じ肉類である牛肉よりも栄養価が高く、筋肉など体の土台をつくるのに必要なたんぱく質や体の疲れをとって元気にしてくれるビタミンB1がたくさん含まれています。

特にビタミンB1はなんと!牛肉や鶏肉よりも約10倍も多く、豚肉を食べると疲れにくい元気な体になるそうです😊

もちろん、豚肉だけでなく色々な食材をバランスよく食べるのが大切なので、野菜なども残さずしっかりと食べましょう😊