

6月12日(火)

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

さけ
ぶたにく
にんにく
たまねぎ
にんじん
だいこん
たけのこ
キャベツ
きゅうり
もやし
ながねぎ
えのきたけ
こまつな

チリ
埼玉・群馬
青森
佐賀
徳島
青森
熊本
東京
東京
栃木
茨城
新潟
東京

台風が去り、午後にかけてグッと気温が上がり蒸し暑くなりそうな今日ですが、給食はそんな日でも食べれば元気になれる「ゆかりごはん」に「鮭のスタミナ焼き」と「和風ドレッシングサラダ」「沢煮わん」の栄養満点の和食メニューです。

「ゆかりごはん」は“赤じそ”の酸味が暑さで食欲のない時でもおいしく感じる、さっぱりとした混ぜごはんです。

特に“赤じそ”にはクエン酸がたっぷり入っているので、夏バテや疲れた時に食べるにはおすすめの食材でもあります。

「鮭のスタミナ焼き」もにんにくの香りが食欲をそそり、食欲のない人もペロッと食べられてしまう、スタミナ満点の一皿です。にんにくの他にも生姜やみそなどで味付けしてあるので、ご飯との相性もピッタリですよ!!

ジメジメ・ムシムシとした梅雨の暑さに負けないよう、今日もしっかりと残さず食べてくださいね☺