

7月13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!



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉・群馬
たまご	群馬
にんにく	青森
しょうが	高知
にんじん	青森
たけのこ	熊本
にんじん	千葉
たまねぎ	兵庫
はくさい	長野
ブロッコリー	長野(伊那市)
もやし	栃木
キャベツ	東京
きゅうり	東京
きくらげ	中国

今日の給食は「ブロッコリー入りあんかけチャーハン」に「春雨サラダ」と「白玉フルーツポンチ」です。

「ブロッコリー入りあんかけチャーハン」は新宿区の友好都市である長野県伊那市から届いた新鮮な『ブロッコリー』がたっぷりと入った栄養満点の一皿です。また、『ブロッコリー』はビタミンやミネラルなどを豊富に含み、野菜の中でもトップクラス級と言われるほど栄養価の高い野菜でもあります。特にビタミンCはたった30g(2房)食べるだけで1日のビタミンC必要量を満たしてしまうほどです。ちなみに、ブロッコリーはもともと野生のキャベツを品種改良した野菜であり、さらに改良したものが“カリフラワー”なのだそう。

明日からの3連休を楽しく過ごし、来週も元気に登校できるよう、今日ももりもりと食べてパワーをつけてくださいね☺