

11月22日(木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!

オレンジゼリー



森のカレーライス

特製ドレッシングサラダ

食材名	産地名
ぶたにく	埼玉・群馬
しょうが	高知
にんにく	青森
にんじん	茨城
たまねぎ	北海道
じゃがいも	北海道
しめじ	長野
エリンギ	長野
マッシュルーム	千葉
キャベツ	東京
こまつな	東京
ほうれんそう	東京
りんご	長野・青森

今日は暦の上で【小雪】であり、朝から雨曇りの肌寒い一日となりましたが、明日からは楽しみな三連休が待っています!

そこで、今日の給食は三連休を元気にすごせるよう「森のカレーライス」と「特製ドレッシングサラダ」「オレンジゼリー」の栄養&スタミナ満点カレーメニューとなっています。

「森のカレーライス」はしめじ・エリンギ・マッシュルームなどの“きのこ”がたっぷりに入った、戸山小特製のカレーライスです。みなさんご存知の通り、戸山小ではカレーのルーも手作りしているので、栄養だけでなく愛情もたっぷりと詰まっています。また、意外なことに『カレーライス』はたんぱく質や脂質、炭水化物などの体に必要な栄養素が色々入り、更に、スパイスの効果で体調も整えてくれるため、なかなか栄養バランスのよい料理だと言えるのです。

但し! カレーだけでは全ての栄養は取れないので、サラダや果物、乳製品などを一緒に食べるのがおすすめですよ。

今日も残さずしっかりと食べて、三連休を楽しみ、来週も元気に登校してくださいね😊