

7月12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！

キャラメルポテト

あんかけチャーハン

春雨サラダ

食材名

産地名

にんにく

ショウガ
生姜

ニンジン
人参

タマ
玉ねぎ

ハクサイ
白菜

もやし

キャベツ

きゅうり

サツマイモ
薩摩芋

タマゴ
卵

ブタニク
豚肉

アオモリ
青森

コウチ
高知

アオモリ
青森

サガ
佐賀

ナガノ
長野

トチギ
栃木

ナガノ
長野

チバ
千葉

チバ
千葉

イバラキ
茨城

サイタマ
埼玉・群馬

今日の給食は、あんかけチャーハン、春雨サラダ、キャラメルポテトです。

キャラメルポテトは「さつまいも」で作っています。さつまいもにはカリウムという成分が多く含まれていて、筋肉の動きを正常に保つ効果があります。また余分な塩分を体の外に出す働きがあるので、むくみの予防にも役立つ食材です。今日は甘いキャラメルソースと一緒にたべてみてください。