

1 がつ 29 日に (すい)

❖ 今日 の 給 食 ❖

★ 今日 の 食 材 の 産 地 ★

お皿の位置に注意しよう！

みそドレッシングサラダ

ごはん ・ のりのつくだ煮

五目肉じゃが

食材名

産地名

しょうが

人参

たまご

じゃが芋

さやいんげん

キャベツ

もやし

小松菜

豚肉

こうち

千葉

北海道

北海道

おきなわ

愛知

とちぎ

栃木

東京

さいたま ぐんま
埼玉・群馬

今日の給食は、ごはん、のりのつくだ煮、五目肉じゃが、みそドレッシングサラダです。

のりのつくだ煮は、調理員さんが焼き海苔とお醤油やお砂糖と一緒に煮込んで作ってくれた手作りのものです。

のりは薄くて栄養がないと思われがちですが、海藻から出来ているので、ビタミンやミネラルが多く入っている食材です。

ビタミンCも多いので、風邪の時期には予防としてしっかり食べたい食品です。