

7月12日(月)

今日の給食



★今日の食材の産地★

食材名	産地名
生姜	高知
人参	青森
玉ねぎ	兵庫
じゃが芋	静岡
しめじ	長野
さやいんげん	青森
小玉スイカ	神奈川
鶏肉	宮崎他

今日の給食は、「枝豆と塩昆布のごはん」「じゃが芋のそぼろ煮」「すいか」です。

枝豆は、今が旬の食材です。枝豆に入っているビタミンB1やビタミンB2は、糖質や脂質、たんぱく質

を分解してエネルギーに変えるはたらきがあります。しっかり食べて元気な体を作りましょう。