

7月16日(金)

今日の給食



★今日の食材の産地★

食材名	産地名
生姜	高知
にんにく	香川
長ネギ	茨城
レタス	長野
人参	青森
玉ねぎ	兵庫
キャベツ	長野
えのきだけ	長野
大根	青森
鶏肉	宮崎他
たまご卵	茨城

今日の給食は、「鮭とレタスのごはん」「揚げ大豆とツナのサラダ」「かきたまスープ」です。

今日のごはんは、炒めたレタスと焼いた鮭を入れて作りました。レタスは今が旬の美味しい野菜で

お腹のそうじをする食物繊維がたくさん入っています。炒めると量もたくさん食べられるので、

おすすめです。