

5月19日(木)

❀ 今日の給食 ❀

★ 今日の食材の産地★

食材名

産地名



鶏肉
にんじん
さやえんどう
にんにく
しょうが
ねぎ
きゅうり
もやし
キャベツ
じゃがいも
たまねぎ

宮崎
徳島
青森
青森
高知
茨城
宮崎
栃木
愛知
鹿児島
兵庫

今日の給食は、「牛乳」「ひじきご飯」「いかの香味焼き」「野菜のお浸し」「じゃが芋と玉ねぎのみそ汁」

です。いかは、脂質（あぶら）が少なく、たんぱく質を豊富に含む食材です。たんぱく質は、血や肉になる栄養素

で、いかは肉や魚と同じ”赤色の仲間”の食材になります。今日は、いかをピリ辛のたれにつけて、オーブンで

焼いた「いかの香味焼き」を提供します。いかを食べて、丈夫な体を作りましょう！