

5月14日(火)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！

食材名	産地名
ニンジン 人参	トクシマ 徳島
タマ 玉ねぎ	ホッカイドウ 北海道
ナガ 長ネギ	チバ 千葉
コマツナ 小松菜	トウキョウ 東京
もやし	トチギ 栃木
キャベツ	アイチ 愛知
ブタニク 豚肉	サイタマ 埼玉
かまぼこ	シズオカ 静岡
ちくわ	インド・タイ

和風ドレッシングサラダ

五目味噌うどん

ちくわの磯部揚げ

今日の給食は、五目味噌うどん、ちくわのいそべ揚げ、和風ドレッシングサラダです。

ちくわのいそべ揚げに使っている「ちくわ」は、魚のすり身から作られています。魚が苦手な人でも食べやすい形になっているので、ちくわを食べると魚と同じ栄養も取ることが出来ます。ちくわのカロリーは低いですが、タンパク質が多く入っているので、体の筋肉を作るのに向いている食材です。また、骨や歯を作ったり精神を安定させるカルシウムも入っているので、ぜひ食べてみてください。