

9月13日(火)

❀ 今日の給食 ❀

★ 今日の食材の産地★

食材名

産地名



豚肉
 にんにく
 しょうが
 にんじん
 たまねぎ
 ピーマン
 キャベツ
 もやし
 こまつな
 さつまいも
 りんご

埼玉・群馬
 青森
 高知
 北海道
 北海道
 茨城
 長野
 栃木
 東京都
 千葉
 長野・青森

今日の給食は、「牛乳」「和風きのこスパゲッティ」「フレンチドレッシングサラダ」「米粉のさつまいもドーナツ」です。スパゲッティには、秋が旬のきのこ（しめじ・えのき・まいたけ）を入れています。

きのこには、食物繊維という栄養素が多く含まれています。きのこに含まれる食物繊維は、腸の動きを

活発にしてくれるはたらきがあります。和風きのこスパゲッティを食べて、食物繊維をとりましょう♪