

12月11日(水)

❖ 今日の給食 ❖

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
にんにく	青森
しょうが	高知
人参	千葉
たまご	北海道
コーシン牛乳	茨城
はくさい	茨城
ちんげんさい	愛知
青梗菜	栃木
キャベツ	東京
もやし	群馬・埼玉
こまつな	茨城
小松菜	
ぶたにく	
豚肉	
たまご	
卵	

今日の給食は、中華風卵とじ丼、野菜のゆず香和え、オレンジゼリーです。

今日は「ゆず」の果汁を入れた野菜和えです。ゆずは昔は薬として使われていたことからわかるように、病気に
対抗する力を持った食品です。かんきつ類の中でもビタミンCがとても多く入っていて、免疫力を高めたり、体を
あたためる効果もあるので冬にぴったりの食材です。旬の食材を食べて、風邪にまけない体を作りましょう。