

7^{がつ} 1^{にち} 日 (^{ゲツ} 月)

❖ 今^{きょう} 日^う の 給^{きゅう} 食^{しょく} ❖

★ 今^{きょう} 日^{しよくざい} の 食^{しょくざい} 材^{さんち} の 産^{さんち} 地^{めい} 名^な ★

お皿^{さら}の位置^{いち}に注意^{ちゅうい}しよう！

キャベツのサラダ

チーズトースト

揚げじゃが芋の
ミートソース煮

食^{しよくざい} 材^{めい} 名^な

産^{さんち} 地^{めい} 名^な

じゃが芋^{いも}

茨城^{いばらき}

にんにく

青森^{あおもり}

セロリ

長野^{ながの}

人参^{にんじん}

埼玉^{さいたま}

玉ねぎ

和歌山^{わかやま}

パセリ

長野^{ながの}

きゅうり

宮城^{みやぎ}

キャベツ

長野^{ながの}

豚肉^{ぶたにく}

埼玉^{さいたま}・群馬^{ぐんま}

今^{きょう} 日^{きゅうしょく} の 給^{きゅう} 食^{しょく} は、チーズトースト、揚げじゃが芋^{いも}のミートソース煮^に、キャベツのサラダです。

チーズトーストに入^{はい}っている「チーズ」は、生乳^{せいによう}のタンパク質^{たんぱくしつ}を固^{かた}めて水分^{すいぶん}を絞^{しぼ}ったものです。そのため牛乳^{ぎゅうにゅう}の

10倍^{ばい}の栄養^{えいよう}が入^{はい}っています。カルシウムもたくさん入^{はい}っているので、骨^{ほね}を作るのに役立^{つく}ちますが、ビタミンCな
どが少^{すく}ないために、野菜^{やさい}と一緒^{いっしょ}にと体^{からだ}に取り込^こむバラン^{ばらん}スが良^よくなる食^た 物^{もの}です。