

12月18日(月)

❀ 今日(きょう)の給食(じょくしょく) ❀

★ 今日(きょう)の食材(じょくざい)の産地(さんち) ★

食材名(じょくざいめい)

産地名(さんちめい)



豚肉(ぶたにく)
しょうが
にんじん
たまねぎ
はくさい
もやし
だいこん
こまつな
ねぎ

埼玉(さいたま)・群馬(ぐんま)
高知(こうち)
千葉(ちば)
北海道(ほっかいどう)
茨城(いばらき)
栃木(とちぎ)
千葉(ちば)
東京都(とうきょうと)
東京都(とうきょうと)

今日(きょう)の給食(じょくしょく)は、「牛乳(ぎゅうにゅう)」「ごはん」「のりのつくだ煮(に)」「豚肉(ぶたにく)のすき焼き煮(やに)」「もやし(の)サラダ」です。

給食(じょくしょく)でたびたび登場(とうじょう)する”豚肉(ぶたにく)”には、血(ち)や肉(にく)のもととなる”たんぱく質(しつ)”が豊富(ほうふ)にふくまれています。

また、豚肉(ぶたにく)には、鶏肉(とりにく)や牛肉(ぎゅうにく)と比べて”ビタミンB1(びーわん)”という栄養素(えいようそ)が多く(おお)ふくまれているので、体内(たいない)で糖質(とうしつ)をエネルギー(か)に変(か)えるのを助(たす)けてくれます。今日(きょう)は栄養(えいよう)たっぷりの豚肉(ぶたにく)で「すき焼き煮(やに)」を作(つく)りました♪