

1 がつ 10 日にち (金)

❖ きょう う きの 給 食 ❖

★ きょう きの 食材の産地★

さら いち ちゅうい
お皿の位置に注意しよう！



しょうさい めい
食材名

さんち めい
産地名

にんにく

あおもり
青森

セロリ

しずおか
静岡

にんじん
人参

ちば
千葉

たま
玉ねぎ

ほっかいどう
北海道

ピーマン

みやざき
宮崎

はくさい
白菜

いはらき
茨城

えのきだけ

ながの
長野

なが
長ネギ

さいたま
埼玉

じゃが芋

ほっかいどう
北海道

とりにく
鶏肉

みやざき
宮崎

きょう きゅうしょく はくさい あお
今日の給食は、ジャンバラヤ、白菜スープ、青のりポテトです。

きょう いま じき しゅん はくさい つか
今日は今の時期が旬の「白菜」を使ったスープです。白菜は95%が水分ですが、ビタミンやミネラルがバランスよく含まれている野菜です。そのため、かぜ たい めんえき りよく あ かんせんしょう よぼう つか かいふく たす
良く含まれている野菜です。そのため、風邪に対する免疫力を上げたり、感染症の予防、疲れを回復するのを助ける働きがあります。しゅん やさい じき たいちよう いじ えいよう おお はい た
旬の野菜には、その時期の体調を維持する栄養が多く入っているので食べてみて下さいね。