

11 月 6 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

生姜
にんにく
玉ねぎ
人参
白菜
もやし
にら
キャベツ
きゅうり
大根
えのきだけ
長ネギ
小松菜
豚肉
鶏肉
白菜キムチ

高知
青森
北海道
北海道
長野
栃木
栃木
長野
宮崎
千葉
長野
青森
東京
埼玉・群馬
宮崎他
茨城・群馬・長尾

今日の給食は、豚キムチ丼、チョレギサラダ、トックスープです。

今日の豚キムチ丼で使っている白菜キムチには、イワシのエキスや唐辛子が入っています。色々な調味料で白菜を漬けこむことにより、白菜キムチは出来上がります。このような調味料が発酵して、乳酸菌と呼ばれる腸に良い栄養が生まれます。乳酸菌には、免疫力を上げる効果があるので、キムチを食べて元気に過しましょう。