

10月16日(水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
人参	北海道
しめじ	長野
えのきだけ	長野
まいたけ	長野
生姜	高知
玉ねぎ	北海道
万能ねぎ	大分
大根	青森
長ネギ	青森
小松菜	東京
鶏肉	宮崎他
卵	茨城
豆腐	佐賀

今日の給食は、きのこごはん、切り干し大根の卵焼き、吉野汁です。

今日の卵焼きの中には「切り干し大根」が入っています。これは、大根を切って乾燥させたもので、江戸時代から食べられていた保存食の一つです。カルシウムや鉄分、食物繊維が多く含まれています。きのこごはんのきのこに入っているビタミンDと一緒に食べるとカルシウムの吸収が良くなり、骨が強くなります。