

10月24日(木)

# 今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！

れんこんチップスサラダ

フルコギ丼

トックスープ

食材名

産地名

玉ねぎ

北海道

人参

北海道

もやし

栃木

生姜

高知

にんにく

青森

にら

茨城

大根

茨城

キャベツ

長野

れんこん

茨城

白菜

長野

えのきだけ

長野

長ネギ

青森

小松菜

東京

豚肉

埼玉・群馬

鶏肉

みやぎ ほか  
宮崎他

今日の給食は、フルコギ丼、れんこんチップスサラダ、トックスープです。

今日のサラダには、揚げた「れんこん」が入っています。れんこんには、ビタミンCが多く入っています。これは風邪の予防やがんの予防に役立ちます。ビタミンCは、熱で壊れてしまいやすい性質がありますが、れんこんのビタミンCは熱に強い性質があります。パリパリのれんこんを食べて、風邪に負けないようにしましょう。