

10月14日(水)

今日の給食



★今日の食材の産地★

食材名	産地名
にんにく	青森
生姜	高知
人参	北海道
玉ねぎ	北海道
白菜	長野
長ネギ	青森
えのきだけ	長野
もやし	栃木
キャベツ	長野
小松菜	東京
豚肉	鹿児島
ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛

今日の給食は「のり入りごはん」「豚肉のすき焼き煮」「じゃこと油揚げのサラダ」です。

今日はじゃこと油揚げを入れたサラダです。じゃこは、カルシウムが豊富に入っているので、

骨を作るのに役立ちます。また、油揚げにもカルシウムやタンパク質が多く入っているので

筋肉を作る材料になり、みなさんの健康な体をつくるもとになります。