

2月16日(火)

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
長ネギ	千葉
人参	千葉
もやし	栃木
白菜	茨城
えのきだけ	長野
ぶり	鹿児島
豚肉	埼玉・群馬
鶏肉	みやぎほか 宮崎他

今日の給食は、「韓国風もやしごはん」「ぶりのねぎみそ焼き」「トックスープ」です。

もやしには、栄養がないと思われがちですが、実はカリウムやビタミンCが多く入っている食品です。

食物繊維も入っているので、おなかの調子を整える役割があります。花粉症などにも負けないように

腸をしっかり整えていきましょう。