

5月10日(月)

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
しょうが	高知
キャベツ	愛知
もやし	栃木
人参	徳島
たまご	北海道
じゃが芋	鹿児島
小松菜	埼玉
めかじき	インド洋

今日の給食は、「ごはん」「めかじきの韓国風焼き」「切干し大根入りサラダ」「じゃが芋のみそ汁」です。切干大根は、大根を干したのから作られています。干すことにより、骨を強くするカルシウムや、おなかの調子を良くする不溶性食物繊維、貧血予防の鉄分が普通の大根より何十倍も増えています。乾物ですが、とても優秀な食品です。