

10月 1日 (金)

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
玉ねぎ	北海道
赤パプリカ	オランダ
パセリ	千葉
人参	北海道
白菜	長野
かぶ	千葉
めかじき 鶏肉	インド洋 宮崎他

今日の給食は、「ガーリックピラフ」「めかじきのトマトソースかけ」「白菜とかぶのクリームスープ」

です。今日のスープに使用している「かぶ」ですが、葉っぱと根の部分では栄養成分が違います。葉っぱ

の部分は「緑黄色野菜」、根の部分は「淡色野菜」に分類されます。緑黄色野菜は、ひふやねんまくを

ほごして、めんえき機能を高める効果があります。しっかり食べて健康にすごしましょう。