

10月13日(水)

今日の給食



★今日の食材の産地★

食材名	産地名
生姜	高知
にんにく	青森
玉ねぎ	北海道
人参	北海道
長ネギ	栃木
にら	茨城
えのきだけ	長野
青梗菜	茨城
卵	茨城
豚肉	埼玉・群馬
鶏肉	みやぎほか 宮崎他

今日の給食は、「五目チャーハン」「中華風ハンバーグ」「青菜のスープ」です。

中華風ハンバーグには、にらが入っています。にらは強い香りが特徴ですが、これは「アリシン」という成分です。アリシンには、免疫力を強くして風邪予防に役立つ効果があります。また、豚肉に入っているビタミンB1と結びつくことで、疲れをとったり体力をつけたりする効果もあります。