

10月15日(金)

今日の給食



★今日の食材の産地★

食材名	産地名
生姜	高知
人参	北海道
さやいんげん	千葉
にんにく	青森
大根	青森
なめこ	秋田
長ネギ	栃木
小松菜	東京
さば	ノルウェー

今日の給食は、「高野豆腐のそぼろごはん」「さばのピリから焼き」「大根のみそ汁」です。

高野豆腐は、大豆の栄養をたくさんつめた食品です。筋肉や骨をつくるたんぱく質や、おなかのそうじをする食物繊維、また貧血予防に役立つ鉄分を多く含んでいるスーパーフードです。名前の由来は、高野山のお坊さんが作り始めたことからつけられたと言われています。