

12月^{がつ} 10日^{にち} (金^{きん})

❀ 今日^{きょう}の給食^{きゅうしょく} ❀



★ 今日^{きょう}の食材^{しょくざい}の産地^{さんち}★

食材名 ^{しょくざいめい}	産地名 ^{さんちめい}
ごぼう	青森 ^{あおもり}
人参 ^{にんじん}	千葉 ^{ちば}
生姜 ^{しょうが}	高知 ^{こうち}
じゃが芋 ^{いも}	北海道 ^{ほっかいどう}
さやいんげん	沖縄 ^{おきなわ}
もやし	栃木 ^{とちぎ}
大根 ^{だいこん}	千葉 ^{ちば}
玉ねぎ ^{たまねぎ}	北海道 ^{ほっかいどう}
小松菜 ^{こまつな}	東京 ^{とうきょう}
鶏肉 ^{とりこ}	宮崎他 ^{みやざきほか}

今日^{きょう}の給食^{きゅうしょく}は、「ごはん・のりのつくだ煮^に」「高野豆腐^{こうやとうふ}の揚げ煮^あ」「ごまドレサラダ」です。

のりのつくだ煮^には、焼きのりを一度お水でふやかしてから、おしょうゆや砂糖^{さとう}を加えて煮詰め^{につ}めたものです。

のりは、おなかの調子^{ちようし}を整えたり腸^{ちよう}をきれいにする食物繊維^{しょくもつせんい}や、貧血^{ひんけつ}の予防^{よぼう}に役立つ鉄分^{てつぶん}も多く入っ^おてい

ます。ごはんと一緒に^{いっしょ}食べて^たみてください。