

7月 15日 (金)

❀ 今日の給食 ❀

★ 今日の食材の産地 ★

食材名

産地名



いか  
とりにく  
鶏肉  
にんにく  
しょうが  
ねぎ  
もやし  
こまつな  
にんじん  
たまねぎ  
チンゲンサイ

ペルー  
みやざき  
宮崎  
あおもり  
青森  
こうち  
高知  
いばらき  
茨城  
とちぎ  
栃木  
とうきょうと  
東京都  
あおもり  
青森  
ひょうご  
兵庫  
いばらき  
茨城

今日の給食は、「牛乳」「ごはん」「いかのチリソース」「切り干し大根のナムル」「青菜のスープ」です。

いかは、脂肪が少なく、たんぱく質を豊富に含む食品です。肉や魚と同じ、赤色のグループの仲間になります。

今日は、いかを調味料に浸けて、カリッと揚げてから、特製のチリソースをたっぷりかけました。

甘辛い味付けは、白いご飯がよく進みます。いかの食感も味わいながら、食べてくださいね♪