

11月 4日 (金)

❀ 今日の給食 ❀



★ 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}

鶏肉 ^{とりにく}	宮崎 ^{みやざき}
いか	ペルー
にんにく	青森 ^{あおもり}
しょうが	高知 ^{こうち}
ねぎ	青森 ^{あおもり}
もやし	栃木 ^{とちぎ}
にんじん	北海道 ^{ほっかいどう}
たまねぎ	北海道 ^{ほっかいどう}
ちんげん菜 ^{さい}	茨城 ^{いばらき}
小松菜 ^{こまつな}	東京都 ^{とうきょうと}

今日^{きょう}の給食^{きゅうしょく}は、「牛乳^{ぎゅうにゅう}」「ごはん」「いかのチリソース」「切干大根のナムル」「青菜のスープ」です。

いかは、脂肪^{しぼう}が少なく、たんぱく質^{たんぱくしつ}を豊富^{ほうふ}に含む食品^{しょくひん}です。肉^{にく}や魚^{さかな}と同じ、赤色^{あかいろ}のグループ^{なかま}の仲間^{なかま}になります。

今日^{きょう}は、いかを調味料^{ちようみりょう}に浸^つけて、カリッと揚^あげてから、特製^{とくせい}のチリソースをたっぷりかけました。

甘辛^{あまからあじ}い味付け^つは、白^{しろ}いご飯^{はん}がよく進^{すす}みます。いかの食感^{しょくかん}も味^{あじ}わいながら、食^たべてくださいね♪