

3月 1日 (水)

❀ 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

産地名



さば	ノルウェー
鶏肉	いわて 岩手
にんにく	あおもり 青森
しょうが	こうち 高知
キャベツ	あいち 愛知
もやし	とちぎ 栃木
ほうれん草	いばらき 茨城
にんじん	ちば 千葉
たまねぎ	ほっかいどう 北海道
ごぼう	あおもり 青森
じゃがいも	ながさき 長崎
ねぎ	ちば 千葉
こまつな	とうきょうと 東京都

今日の給食は、「牛乳」「ごはん」「さばの香味焼き」「人参ドレサラダ」「けんちん汁」です。

にんじんには、「カロテン」という栄養素が多くふくまれています。にんじんの鮮やかなオレンジ色は、カロテンの色によるものです。カロテンには、目や、皮ふの健康を保つはたらきがあります。

今日は、にんじんを使った栄養たっぷりの「人参ドレッシングサラダ」を作りました♪