

# 1月20日（火）

# 今日の給食

今日の給食は、

- 麦ごはん
  - 骨太ふりかけ
  - さばの塩焼き
  - ごまあえ
  - 大根とわかめのみそ汁
  - 牛乳
- です。



【使用食材の産地】

にんじん（千葉県）

もやし（栃木県）

きゃべつ（愛知県）

小松菜（埼玉県）

大根（神奈川県）

ねぎ（千葉県）

ちりめんじゃこ（愛知県）

さば（ノルウェー）

今日は麦ごはんがちりめんじゃこや昆布、かつお節を使った「骨太ふりかけ」をのせました。ちりめんじゃこには骨を強くするカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。よくかんで食べて強い骨を作りましょう。