

5月23日（金）

今日の給食

今日の給食は、

- 麦ごはん
 - さばのねぎしょうゆ焼き
 - じゃがいもと生揚げのみそ汁
 - カリカリ油揚げのおひたし
 - 牛乳
- です。



【使用食材の産地】

しょうが（高知県）	ねぎ（千葉県）	じゃがいも（長崎県）	たまねぎ（愛知県）
えのきたけ（長野県）	小松菜（埼玉県）	もやし（栃木県）	にんじん（千葉県）
さば（ノルウェー）			

今日は、みそ汁の具に生揚げを使いました。生揚げは豆腐を油で揚げたもので、鉄分を多く含んでいます。鉄分は不足しがちな栄養素なので、給食で活用することが多い食材です。