１０月２８日（水）　　今日の給食

今日の給食は、
- 麦ごはん
- さわらのごま醤油焼き
- 高野豆腐と野菜の煮物
- いそあえ
- 牛乳　　です。



【使用食材の産地】

たまねぎ（北海道）　じゃがいも（北海道）　にんじん（北海道）　小松菜（茨城県）
しょうが（高知県）　にんにく（青森県）　もやし（神奈川県）　ねぎ（青森県）
さやいんげん（茨城県）　さわら（韓国）　豚肉（千葉県）

今日の主菜は『さわらのごま醤油焼き』です。ごまや一味唐辛子など、塩分を含まない材料で風味をつけて作りました。生涯にわたって健康に過ごすために、減塩はこどもの頃から継続していけると良い生活習慣です。