

1月 20日 (月)

今日の給食

今日の給食は、

- 中華菜飯
- 花シューマイ
- ヌーミータン
- 牛乳

です。



【使用食材の産地】

たまねぎ (北海道)

にんじん (千葉県)

小松菜 (茨城県 東京都)

しょうが (高知県)

にんにく (青森県)

ねぎ (茨城県)

豚肉 (千葉県)

鶏卵 (国産)

今日の主菜は、細切りにしたシューマイの皮で肉だねを包んで蒸した『花シューマイ』です。肉だねにはレンズ豆を加えて、不足しがちな鉄分を強化しています。レンズ豆はくせがなく、ゆであがるのも早いので、鉄分をとるのにおすすめの食材です。