

★今日の給食メモ No.136★

2020年2月9日

今日の献立

「菜飯 呉汁 いかのピリ辛焼き 牛乳」です。

今日の盛り付け図

小皿：イカ

大椀：しゃもじ

小椀：おたま

※イカは一人2枚です！

菜飯

菜飯とは、小松菜・油揚げ・豚肉・にんじんなどを入れた混ぜごはんです。

小松菜はビタミン類、ミネラルが豊富な栄養価が高い緑黄色野菜で、カルシウム、鉄、葉酸、ビタミンCの4つ。ほかにも、カリウム、β-カロテン、食物繊維などが含まれています。栄養価の高い小松菜を積極的に食べましょう！

～おもな食材の産地～

こんにゃく/国産 豚肉/鹿児島 鶏肉/長崎 小松菜/埼玉

じゃがいも/長崎 ごぼう/青森 大根/千葉 たまねぎ/北海道 りんご/青森

牛乳：メグミルク（原乳：神奈川、千葉、栃木、群馬、宮城、山形、岩手、北海道）

