

7月

パクパクタイムズ



きょう 〈今日のメニュー〉

パンプキンパン

サーモンシチュー

てっこつ **鉄骨ごまサラダ** 【鉄分強化献立】、 ぎゅうにゅう **牛乳**

【主な食材の産地・取り扱い業者】

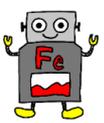
パンプキンパン：東和パン バター：国産
 じゃがいも：長崎 練りごま：多国籍
 生クリーム：国産 白すりごま：多国籍
 飲用牛乳：コーシン乳業
 カラフトサーモン：ロシア
 ベーコン：東新畜産
 調理用牛乳：コーシン乳業
 ひじき：国産
 にんにく：青森
 玉ねぎ：兵庫
 人参：青森
 マッシュルーム水煮：インドネシア
 パセリ：長野
 小松菜：茨城
 切り干し大根：国産
 枝豆：北海道



きょう 今日 **鉄分強化献立** です。

てつぶん 鉄分たっぷり **「鉄骨ごまサラダ」** を出します！ 鉄強化キャラクター 鉄ちゃん

いたばし 板橋区の給食では、てつぶん 鉄分摂取強化のために、まいつきいっぴん 毎月一品「鉄分強化献立」が登場します！
 てつぶん 鉄分の多い食材「切り干し大根、ひじき、小松菜、枝豆、ごま」が入ったサラダです。



〈**ぱくぱくクイズ**〉 生の大根と切り干し大根では、どちらがたくさん栄養を含んでいるでしょうか？

- ① なま だいこん 生の大根
- ② き ぼ だいこん 切り干し大根
- ③ おな どちらも同じ



こた (答え) ② き ぼ だいこん 切り干し大根

切り干し大根は、なま だいこん ぼそ き 生の大根を細く切って、ほ かんぞう 干して乾燥させたものです。切り干し大根は生の大根に比べて

てつぶん 鉄分・カルシウム カルシウム・しよくもつせんい 食物繊維などの栄養価や高くなり、うま 旨みもアップします。

きょう 今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！