

9月

パクパクタイムズ



きょう 〈今日のメニュー〉

あおな
青菜とゆかりのごはん

ししゃもの^{なんばんづ}南蛮漬け 2尾^び

まる^{ぎゅうにゅう}
丸ごとわかめスープ、牛乳



【主な食材の産地・取り扱い業者】

米：ナナミ
米粒麦：はくばく
飲用牛乳：コーシン乳業 白ごま：多国籍
ししゃも：ノルウェー
豚肉：群馬、茨城
豆腐：清水豆腐店
くきわかめ：国産
生わかめ：国産
めかぶわかめ：国産
小松菜：茨城
ゆかり：国産
玉ねぎ：北海道
人参：北海道
たけのこ水煮：国産
えのきたけ：長野
長ねぎ：青森
水菜：茨城
生姜：高知

〈ぱくぱくクイズ〉

「ししゃも」に多く含まれる栄養は次のうちどれでしょうか？

- ① 食物繊維^{しょくもつせんい} ②カルシウム ③ビタミンC

（こたえ）②カルシウム

ししゃもやちりめんじゃこなどの小魚は、丸ごと食べることで「カルシウム」を多く摂取できます。「カルシウム」は丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。ししゃもなどの丸ごと食べられる小魚は、成長期の今の時期にすすんでとりたい食材です。



きょう きゅうしょく のこ
今日の 給食 も残さずおいしくいただきましょう！