

10月

パクパクタイムズ



〈今日のメニュー〉

たかな ちゃーはん
高菜とじゃこの炒飯

だいず はるま
大豆のチリコンカン春巻き

ぎゅうにゅう 牛乳
もやしのごまじょうゆ



【主な食材の産地・取り扱い業者】

米：ナナミ 米粒麦：はくばく
春巻きの皮：国産 白すりごま：多国籍
飲用牛乳：コーシン乳業
豚肉：群馬、茨城 大豆：国産
ちりめんじゃこ：国産 レンズ豆：カナダ
豚ひき肉：埼玉、群馬、茨城
ベーコン：東新畜産 高野豆腐：多国籍
にんじん：北海道 ピザチーズ：多国籍
高菜漬け：国産
長ねぎ：青森
粒コーン缶：タイ
にんにく：青森
玉ねぎ：北海道
ボイルトマト缶：イタリア
トマトピューレ：多国籍
もやし：栃木
小松菜：埼玉

きょう 今日 鉄分強化献立 です。

てつぶん だいず はるま だ
鉄分たっぷり「大豆のチリコンカン春巻き」を出します！

いたばしく きゅうしよく てつぶんせつしゅきょうか まいつき てつぶんきょうかこんだて どうしょう
板橋区の給食では、鉄分摂取強化のために、毎月「鉄分強化献立」が登場します！

鉄強化キャラクター
鉄ちゃん



〈ぱくぱくクイズ〉

てつぶん おお ふく しょうざい つぎ
「鉄分」を多く含む食材は次のうちどれでしょうか？

- ① ぎゅうにゅう 牛乳 ② だいず 大豆 ③ くだもの 果物

(こたえ) ② だいず 大豆

てつぶん おお ふく しょうざい だいきせいひん そう こまつな かいそうるい
鉄分を多く含む食材には、「レバーや赤身肉、大豆製品、ほうれん草、小松菜、海藻類」などがあります。

きょう きゅうしよく てつぶん おお だいず まめ こうやどうふ ちりめんじゃこ ごま こまつな しょう
今日の給食は鉄分の多い「大豆、レンズ豆、高野豆腐、ちりめんじゃこ、ごま、小松菜」を使用しています。

きょう きゅうしよく のこ
今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！

がつ しょうひん さくげんげっかん きょう きゅうしよく のこ
10月は「食品ロス削減月間」です。今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！