

12月

パクパクタイムズ



今日のメニュー

てっ まーぼーどん
鉄ちゃん麻婆丼【鉄分強化献立】

はくさい あま ず あ
白菜の甘酢和え
(ラーパーツアイ)

デザートリクエスト第3位

♪ サイダーポンチ

ぎゅうにゅう
牛乳

♪ マークはリクエストメニューです！

【主な食材の産地・取り扱い業者】

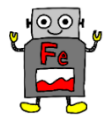
米：ナナミ 米粒麦：はくばく
飲用牛乳：コーシン乳業
冷凍豆腐：国産 赤みそ：国産
豚ひき肉：埼玉、群馬、茨城
豚レバーチップ：国産 レンズ豆：カナダ
にんにく：青森
しょうが：高知
人参：千葉
干し椎茸：国産
たけのこ水煮：国産
長ねぎ：千葉
にら：茨城
白菜：茨城
黄桃缶：ギリシャ
パイン缶：フィリピン
みかん缶：国産
サイダー：アサヒ飲料



きょう 今日 鉄分強化献立 です。

鉄強化キャラクター 鉄ちゃん

てっ まーぼーどん
鉄分たっぷり「鉄ちゃん麻婆丼」を出します！



いたばしく きゅうしよく てっ まーぼーどん
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。

くばくばくクイズ

きょう きゅうしよく しょう 今日 給食 で使用されている食 材 の中で、「鉄」を多くふくむものは
次のうちどれでしょうか？

① レバー

②豆腐

③レンズ豆

④にら



こた (答え) ①②③④すべて

てっ 鉄はレバーのほか、あさり、えだまめ だいず、がんもどきや生揚げなどの大豆製品、なま あ 赤身の牛 肉、小松菜、ほうれん草、だいじん は、きくらげなどにも多く含まれています。

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す！