

4月

パクパクタイムズ



きょう 〈今日のメニュー〉

セサミトースト

はるやさい に
春野菜のクリーム煮

い かいそう ぎゅうにゅう
いか入り海藻サラダ 牛乳

【主な食材の産地・取り扱い業者】

食パン：東和パン バター：国産
 白すりごま：多国籍 練りごま：多国籍
 じゃがいも：鹿児島
 飲用牛乳：コーシン乳業
 鶏肉：岩手
 ベーコン：埼玉
 調理用牛乳：コーシン乳業
 ピザチーズ：多国籍
 いか：ペルー
 海藻ミックス：国産
 玉ねぎ：北海道
 人参：徳島
 マッシュルーム水煮：国産
 きゃべつ：神奈川
 粒コーン缶：国産
 かぶ・かぶ葉：埼玉
 きゅうり：福島



〈ぱくぱくクイズ〉

つぶ 粒のままの「いりごま」と、すりつぶした「すりごま」では
どちらが栄養の吸収がよいでしょうか？

① いりごま

② すりごま



こた
(答え) ②すりごま

「ごま」には、骨を強くするカルシウムや、貧血を予防する鉄などの栄養が多くふくまれています。
 すりつぶした「すりごま」の方が、栄養の吸収がよいとされています。今日の「セサミトースト」
 には、白すりごまと練りごまがたっぷり使用されています。



きょう きゅうしょく のご
今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！