

5月

パクパクタイムズ



きょう 〈今日のメニュー〉

かけわかめうどん

ししゃもフライ

あまなつ
甘夏

ぎゅうにゅう
牛乳

【主な食材の産地・取り扱い業者】

冷凍うどん：宮原製麺
 ソフトパン粉：多国籍
 飲用牛乳：コーシン乳業
 豚ばら肉：千葉
 油揚げ：清水豆腐店
 生わかめ：国産
 ししゃも：ノルウェー
 白菜：茨城
 人参：徳島
 干しいたけ：国産
 長ねぎ：茨城
 小松菜：茨城
 生姜：高知
 甘夏：鹿児島



〈ぱくぱくクイズ〉

“ししゃも1匹分”に含まれる「カルシウム」は、牛乳だとどれくらいの量と同じでしょうか？

- ① コップ 1杯分 (約100ml)
- ② 200ml牛乳パック 1本分
- ③ 1 L 牛乳パック 1本分



こた (答え) ②200ml牛乳パック1本分

ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べることのできる小魚です。骨や歯をつくるカルシウムがたっぷり含まれています。ししゃも1匹 (約15g) で、牛乳1本分と同じくらいのカルシウムをとることができます。



きょうの給食も残さずおいしくいただきます！