

9月

パクパクタイムズ



きょう 〈今日のメニュー〉

げんまい
玄米ごはん そぼろふりかけ

ししゃもの南蛮漬け 2本

とりにく はるさめ ぎゅうにゅう
鶏肉と春雨のスープ 牛乳

【主な食材の産地・取り扱い業者】

米：ナナミ
ロウカット玄米：国産
緑豆春雨：タイ
飲用牛乳：コーシン乳業
豚ひき肉：埼玉、群馬、茨城
ししゃも：カナダ
鶏肉：宮崎
豆腐：清水豆腐店
生わかめ：国産
生姜：高知
人参：北海道
干しいたけ：国産
長ねぎ：青森
玉ねぎ：北海道
たけのこ水煮：国産
チンゲンサイ：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 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 きょうしゅく のこ
今日の 給食 も残さずおいしくいただきましょう！