

9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】

あま ず あ
甘酢和え

れいとう
冷凍みかん

ぎゅうにゅう
牛乳



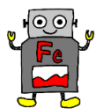
【主な食材の産地・取り扱い業者】

米：ナナミ 米粒麦：はくばく
牛乳：コーシン乳業 赤みそ：国産
冷凍豆腐：多国籍
豚ひき肉：千葉
豚レバーチップ：国産
レンズ豆：多国籍
にんにく：青森
生姜：高知
人参：北海道
干しいたけ：国産
たけのこ水煮：国産
長ねぎ：茨城
にら：茨城
きゃべつ：群馬
もやし：埼玉
きゅうり：群馬
冷凍みかん：国産

きょう 今日 鉄分強化献立 です。

てっぶん 鉄分たっぷり 「鉄ちゃん麻婆丼」 を出します！

鉄強化キャラクター 鉄ちゃん



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。
今日は7年生貧血検査の日です。鉄分の多い食材を意識してとるようにして貧血を予防しましょう！

くぱくぱくクイズ

今日の給食で使用されている食材の中で、「鉄」を多く含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



こた (答え) ①②③すべて

鉄はレバーのほか、あさり、枝豆や大豆、がんもどきや生揚げなどの大豆製品、赤身肉、小松菜、ほうれん草、大根の葉、きくらげなどにも多く含まれています。

今日の給食も残さずおいしくいただきます！