

9月

パクパクタイムズ



〈今日のメニュー〉

あ
ごま揚げパン

コーンクリームシチュー

シーフードわかめサラダ ぎゅうにゅう 牛乳



【主な食材の産地・取り扱い業者】

ショートニングパン：東和パン

じゃがいも：北海道 白すりごま：多国籍

生クリーム：国産 バター：国産

飲用牛乳：コーシン乳業

調理用牛乳：コーシン乳業

鶏肉：岩手

いか：ペルー

むきえび：インド・インドネシア

生わかめ：国産

玉ねぎ：北海道

人参：北海道

マッシュルーム水煮：国産

粒コーン缶：国産

クリームコーン缶：国産

パセリ：長野

ブロッコリー：埼玉

きゅうり：群馬

レモン：アメリカ

〈ぱくぱくクイズ〉

つぎ えいよう きゅうしゅう 次のうち、栄養の吸収がよいのはどちらの「ごま」でしょうか？

①粒のままの「いりごま」

②すりつぶした「すりごま」

〔答え〕②すりつぶした「すりごま」

「すりごま」は皮がすりつぶされているので、いりごまに比べて栄養の吸収がよいといわれています。

今日の『ごま揚げパン』にも“白すりごま”がたっぷり使われています。ごまには、骨や歯を丈夫にしてくれる「カルシウム」や、貧血予防にも効果のある「鉄」が多くふくまれています。



きょう きゅうしよく のこ 今日 給食 も残さずおいしくいただきます！