令和８年１１月４日（水）

11月 パクパクタイムズ



〈今日のメニュー〉

レンズ豆入りドライカレーライス

ワンタン皮のパリパリサラダ

シャインマスカット２個

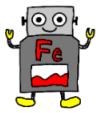


【主な食材の産地・取り扱い業者】

米：ナナミ　　米粒麦：はくばく
ワンタンの皮：宮原製麺
白ごま：多国籍　　バター：国産
飲用牛乳：コーシン乳業
豚ひき肉：埼玉、群馬、茨城
大豆ミート：国産
レンズ豆：多国籍
玉葱：北海道
人参：北海道
にんにく：青森
生姜：高知
マッシュルーム水煮：国産
きゃべつ：群馬
きゅうり：埼玉
小松菜：埼玉
シャインマスカット：長野

今日は**鉄分強化献立**です

鉄分たっぷり「レンズ豆入りドライカレーライス」を出します！



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！

〈ぱくぱくクイズ〉　「鉄分」を多く含む食材は次のうちどれでしょうか？

①レンズ豆　　②小松菜　　③ごま



（こたえ）①②③すべて

鉄分を多く含む食材には、「レバーや赤身肉、レンズ豆、大豆製品、ごま、ほうれん草、小松菜、海藻類」などがあります。今日の「レンズ豆入りドライカレーライス」には、鉄分の多い「レンズ豆、大豆ミート、ごま、小松菜」を使用しています。

今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！

職員室前に「ＢＯＯＫメニューコーナー」が設置されました。10/27～11/9は「読書週間」です。
ぜひ本を手に取ってみてくださいね！
11/9は、給食と読書のコラボメニューが出ます。お楽しみに！！

