

5月

給食室通信



きょう 〈今日のメニュー〉

ごもく や
五目あんかけ焼きそば

だいず
大豆とポテトのフライ

ぎゅうにゅう
牛乳

【主な食材の産地・取り扱い業者】

蒸し中華めん：宮原製麺

じゃがいも：鹿児島

豚肉：千葉

いか：ペルー

むきえび：ミャンマー

大豆：国産

生姜：高知

にんにく：青森

玉ねぎ：佐賀

人参：徳島

たけのこ水煮：国産

白菜：茨城

もやし：埼玉

干しいたけ：国産

小松菜：茨城

牛乳：コーシン乳業



きょう 今日 **鉄分強化献立** です。鉄分たっぷり「**大豆とポテトのフライ**」を出します！

いたばしく つき かい てつぶんきょうかこんだて と い
板橋区では月に1回、「鉄分強化献立」をメニューに取り入れています。

〈ぱくぱくクイズ〉

“鉄分”は体の中でどのような働きをしているでしょうか？

① お腹の調子をととのえる働き

② 酸素を運ぶ働き

③ 背を伸ばす働き

こた (答え) ② 酸素を運ぶ働き

てつぶん からだしゅう さんそ はこ はたら
鉄分には、体中に酸素を運ぶ働きがあります。鉄分が足りなくなると、体中に

さんそ ゆ わた たらなくなるため、からだ だるく つか やすい、いきぎ、かおいろ わる など
酸素が行き渡らなくなるため、体がだるく疲れやすい、息切れ、顔色が悪くなる等の

しょうじょう あらわ
症状が現れます。



きょう きゅうしょく のこ
今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！