

今日の給食

令和6年 1月10日(水)



<こんだて名>

- 五穀ごはん
- 高野豆腐のたまごとじ
- パリパリわかめサラダ
- 牛乳

<一口メモ>

長い休み明けは、朝起きるのが辛くなったり、体がだるくなったりする人も多いですが、早寝・早起き・朝ごはん生活リズムを整え、元気に登校出来るようにしましょう。

五穀ご飯には、米、麦、黒米、きび、あわ、ひえの6種類の穀物を入れました。白米だけよりもビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	鶏肉	岩手県
にんじん	千葉県	たまご	青森県
ごぼう	青森県	米	埼玉県
きゃべつ	愛知県	麦	栃木県
きゅうり	茨城県	黒米	秋田県
もやし	栃木県	あわ・ひえ	岩手県