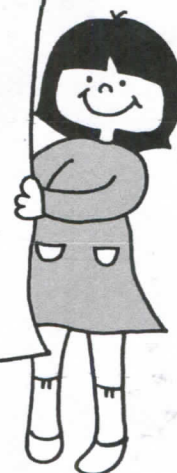


# 今日の給食

10/4(木)



切干大根ごはん  
ししゃもの青のりフライ  
みそ汁  
牛乳



ししゃもの青のりフライ

一人2尾 です。

小皿

MILK

切干大根ごはん

丼ぶり

わん

みそ汁

(おたま山盛り2杯下)

## ～切り干し大根～

切り干し大根は、生の大根を細長く切ってすのこに広げ、天日で乾燥させて作ります。天日のもとでよく乾燥させることで、甘味と風味が加わります。さらに、食物繊維やビタミン、ミネラルといった栄養素も凝縮されます。

今日は宮崎県で作られた切干大根を使って、混ぜご飯を作りました。切干大根以外に、豚肉、椎茸、にんじん、油揚げ、小松菜を加えて甘辛く煮て、しょうゆを入れて炊いたごはんに入れてみました。

今日も感謝の気持ちをもって、いただくようにしましょう。

## \*今日の主な食材の産地\*

にんじん・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道 ジャがいも・・・北海道  
キャベツ・・・長野 にら・・・栃木 小松菜・・・東京都江戸川区  
青のり・・・国内 豚肉・・・茨城 ししゃも・・・ノルウェー  
切干大根・・・宮崎 米・・・青森