

12月1日（月）

きょう きゅうしょく はん ぶたにく しょうが や はくさい かお づ こんさいじる ぎゅうにゅう  
今日の給食は ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜の香り漬け 根菜汁 牛乳です。

きょう きゅうしょく ぶたにく いばらきさん おんだん きこう いばらきけん ぶたにく せいさん さか やわ  
今日の給食の豚肉は「茨城産」です。温暖な気候の茨城県も豚肉の生産が盛んで、柔らかく  
あま とくちよう にく  
甘みがあるのが特徴の肉です。

ぶたにく ひろうかいふく こうか びーわん けつえき つく てつぶん  
豚肉には 疲労回復に効果がある「ビタミンB1」や、血液を作るもとになる「鉄分」が  
ほうふ ふく  
豊富に含まれています。



「しょうが」には身体を温めてくれる成分が入っています。



白菜の香り漬けに使った「ゆず」には免疫力を高める効果があります。