

1/29
(月)

きゅうしょく
きたそらん千給食

4日目



こんだて

・むらさきごはん



せっちゅうしいたけい
・雪中椎茸入り
くたくさん汁



・かつおカツ

ごもく
・五目きんぴら



*イラストは地元食材です

むらさきごはんは、お米と一緒
に黒米を炊いたごはんです。
アントシアニンというむらさき色の色素は目を良くしてくれる働きがあります。

雪中しいたけとは、沼田町で作られています。夏は雪を使ってしいたけが育ちやすい環境にして栽培しています。肉厚なしいたけです。



ひまわり油は北竜町で作られています。悪玉コレステロールを減らすオレイン酸や、老化を防ぐビタミンEが豊富な油です。

