

こんだて通信



平成 29年 5月 18日 (木)

献立・使用器具

- ごはんしゃもじ 2本
- 魚のピリ辛焼き トング
- ごま和え トング
- みそけんちん汁 大おたま
- りんご トング
- 牛乳

配膳図・目安量



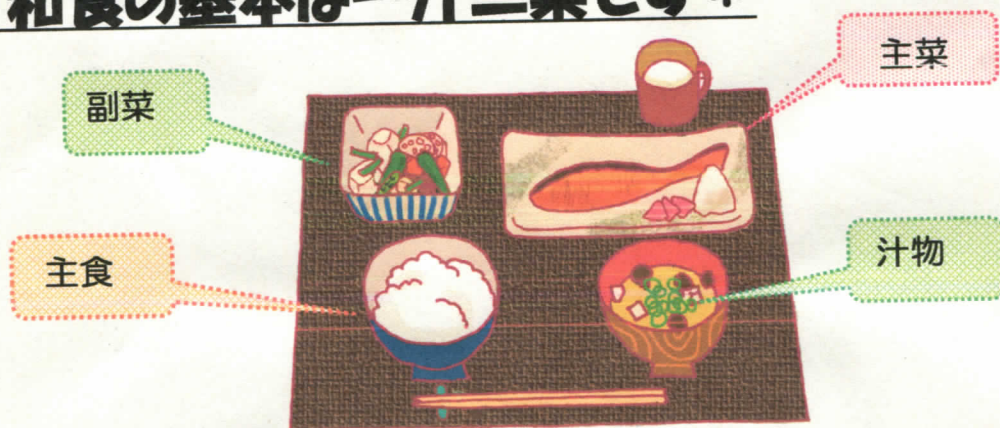
ごまあえ
トング 2つかみ程度

みそけんちん汁
大おたま 1杯

献立ひとくちメモ



* 和食の基本は一汁二菜です *



日本型食生活とは、主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・果物など）をバランスよく組み合わせた食事です。栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。

今日の主な食材産地：米：青森 麦：福井・富山・佐賀 にんじん：徳島 長葱：茨城 ごぼう：青森
小松菜：埼玉 大根：茨城 里芋：千葉 もやし：栃木 りんご：青森 さば：ノルウェイ