

# 11月8日(水)

ご飯

唐揚げ

わかめサラダ

みそ汁

牛乳

**鶏肉** 鶏肉は、日本では明治以降に食用となりました。庭で飼う鳥という意味で「にわとり」と名づけられたとされています。

にわとり（鶏）は他の肉と比べると、低カロリー、高タンパクです。

ビタミンA、コラーゲン、鉄分、ナイアシンも豊富に含んでいるので、栄養満点なヘルシー食材です。



(1年生の考えた献立 9/13 当時1B3班の主菜・副菜・汁物)

しょうが : 高知  
にんじん : 北海道  
きゅうり : 千葉  
たまねぎ : 北海道  
かぼちゃ : 北海道  
小松菜 : 東京  
鶏肉 : 宮崎