

和食の日

10月11日(水)

ふきよせごはん

つみれ汁

こんにゃくと青菜のごま酢みそ

ごまミルクプリン

牛乳

栗「栗」と聞くと、まず真っ先に思い浮かぶのが、あの素朴な甘い薫りとホクホクとした味わいではないでしょうか。栗は、「木の実」としては最もエネルギーがあり、パンやお米の代わりとしても十分な栄養があります。他にビタミンCや食物繊維が多く含まれています。くりに含まれているビタミンCは熱に強いので、加熱しても失われません。

生姜	:	高知
にんじん	:	北海道
エリンギ	:	長野
えのき	:	新潟
しめじ	:	長野
いんげん	:	岩手
こまつな	:	東京
キャベツ	:	群馬
わかめ	:	岩手
長ねぎ	:	青森
いわし	:	青森
鶏肉	:	宮崎
栗	:	国産