

10月18日(水)

上海焼きそば

根菜のチップス

あんじん豆腐

牛乳

根菜のチップス れんこん・さつまいも・ごぼうを薄切りにして、油で揚げました。パリパリとした食感がおいしいチップスです。

れんこん・さつまいも・ごぼうには食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、体内には吸収されず、排出されてしまう成分ですが、虫歯・肥満・生活習慣病の予防などに効果が高いことがわかっています。積極的に摂りましょう。

しょうが : 高知
にんじん : 北海道
たまねぎ : 北海道
もやし : 栃木
白菜 : 長野
こまつな : 埼玉
れんこん : 茨城
さつまいも : 千葉
ごぼう : 青森
レモン : アメリカ
むきえび : タイ
いか : ペルー
豚肉 : 群馬