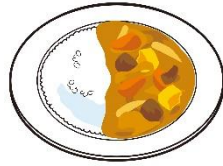


4月10日(水)

カレーライス



コールスローサラダ

清見オレンジ

牛乳

カレー カレーのスパイスには、漢方薬として知られている香辛料がたくさん入っています。例えば、カレーの色素、ターメリック（ウコン）には抗酸化力があり、ガンや生活習慣病の予防にも役立ちます。風味付けのクミンには消化不良や下痢の防止、香りづけのカルダモンやクローブ、シナモンには胃の調子をよくする働きがあります。学校では油・小麦粉・カレー粉を使って、手作りのルーを作っています。

にんにく：青森
生姜：高知
セロリー：静岡
玉ねぎ：北海道
にんじん：徳島
じゃがいも：長崎
キャベツ：愛知
きゅうり：群馬
清見オレンジ：愛媛
豚肉：群馬