

# 4月19日(金)

大豆入りひじきご飯

ぎせい豆腐

からしあえ

みそ汁 牛乳

**たまご** たまごは栄養素が豊富に含まれている食品ですが、卵黄と卵白で内容は異なります。卵白の主成分は水分とたんぱく質で、たんぱく質の成分も理想的なバランスです。卵黄の主成分はたんぱく質と脂質とミネラル・ビタミンなどで、普段なかなか<sup>と</sup>摂りにくい鉄分やカルシウムも豊富です。

にんじん : 徳島  
長ねぎ : 千葉  
小松菜 : 埼玉  
もやし : 栃木  
キャベツ : 愛知  
じゃがいも : 鹿児島  
わかめ : 岩手  
鶏肉 : 宮崎  
たまご : 青森