

5月14日(火)

きつねうどん

野菜のごま酢あえ

草もち

牛乳



草もち

もち米を粉にした「白玉粉」と、うるち米を粉にした「上新粉」に、茹でた「よもぎ」を練り混ぜて作ります。「よもぎ」は食物繊維せんいが豊富で、鉄分やクロロフィルという成分が多く含まれています。また、香りが高いのが特徴です。

白菜	:	茨城
長ねぎ	:	茨城
きゃべつ	:	愛知
きゅうり	:	千葉
にんじん	:	徳島
小松菜	:	岩手
とり肉	:	宮崎
よもぎ	:	山形