

5月24日(金)

麦飯

豚肉の生姜焼き

味噌きんぴら

いも団子汁 牛乳

豚肉の生姜焼き 豚肉におろし生姜、しょうゆ、みりんで味をつけ、オーブンで焼いて作ります。豚肉は、筋肉を作るために必要な良質な『たんぱく質』が多く含まれています。また、炭水化物をエネルギーに変える働きのある『ビタミンB1』も豊富で、疲労回復に効果的です。部活やスポーツをする人にぜひ食べてほしい食材です。

しょうが	:	高知
ごぼう	:	青森
にんじん	:	徳島
いんげん	:	茨城
じゃがいも	:	千葉
だいこん	:	千葉
しめじ	:	長野
長ねぎ	:	茨城
こまつな	:	埼玉
豚肉	:	群馬
鶏肉	:	宮崎