

# 5月27日(月)

麦ごまご飯

家常豆腐

大根サラダ

牛乳

## シャーチャンドーフ 家常豆腐

生揚げと野菜を炒め、中華風甘みそであるテンメンジャンで味をつけた、中国の家庭料理です。生揚げは豆腐を油で揚げた大豆の加工食品です。豆腐に比べてたんぱく質、カルシウム、鉄分が2倍以上含まれています。

にんにく	:	青森
しょうが	:	高知
にんじん	:	千葉
キャベツ	:	茨城
長ねぎ	:	茨城
こまつな	:	埼玉
きゅうり	:	埼玉
もやし	:	栃木
だいこん	:	千葉
豚肉	:	群馬