

10月2日(水)

カレーライス
コールスローサラダ
りんご
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つといわれています。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、手作りのルーを使っています。

にんにく : 青森
生姜 : 高知
セロリー : 長野
玉ねぎ : 北海道
にんじん : 北海道
じゃがいも : 北海道
キャベツ : 群馬
きゅうり : 千葉
りんご : 青森
豚肉 : 群馬