

和食の日

10月24日(木)

ふきよせご飯

つみれ汁

こんにゃくと青菜のごま酢みそ

ごまミルクプリン

牛乳

栗「栗」と聞くと、まず真っ先に思い浮かぶのが、あの素朴な甘い薫りとホクホクとした味わいではないでしょうか。栗は、「木の実」としては最もエネルギーがあり、パンやお米の代わりとしても十分な栄養があります。他にビタミンCや食物繊維が多く含まれています。くりに含まれているビタミンCは熱に強いので、加熱しても失われません。

生姜	:	高知
にんじん	:	北海道
エリンギ	:	長野
えのき	:	長野
しめじ	:	長野
こまつな	:	埼玉
キャベツ	:	群馬
長ねぎ	:	山形
わかめ	:	岩手
いわし	:	青森
鶏肉	:	宮崎
栗	:	国産