

10月7日(月)

ねぎ豚塩だれ丼

貝だくさん卵スープ

りんご

牛乳



ねぎ ねぎの栽培の歴史は古く、全国各地で特色のある品種が栽培されています。使い方で分けると白い部分を食べる「根深ねぎ」と、緑の葉を食べる「葉ねぎ」になります。

ねぎは殺菌効果のある「アリシン」や、炎症を抑える「ネギオール」が含まれるので、喉の保護にも効果があるとされています。学習発表会の練習で喉が疲れたときは、食べてみると良いかもしれません。

(貝だくさん卵スープは9/4当時
1C1班の考えた献立です)



長ねぎ	：	秋田
にんにく	：	青森
にんじん	：	北海道
たまねぎ	：	北海道
もやし	：	栃木
にら	：	栃木
レモン	：	アメリカ
りんご	：	青森
わかめ	：	岩手
豚肉	：	群馬
たまご	：	青森