

4月12日(月)

大豆入りひじきご飯

ぎせい豆腐

からしあえ

みそ汁 牛乳

たまご たまごは栄養素が豊富に含まれている食品ですが、卵黄と卵白で内容は異なります。卵白の主成分は水分とたんぱく質で、たんぱく質の成分も理想的なバランスです。卵黄の主成分はたんぱく質と脂質とミネラル・ビタミンなどで、普段なかなか^と摂りにくい鉄分やカルシウムも豊富です。

にんじん : 徳島
長ねぎ : 千葉
小松菜 : 東京
もやし : 栃木
キャベツ : 愛知
じゃがいも : 鹿児島
わかめ : 岩手
鶏肉 : 北海道・宮崎
たまご : 青森