

7月8日(木)

ご飯

魚の西京焼き

もやしと青菜のごま酢かけ

じゃがいもの揚げ煮

けんちん汁・牛乳

じゃがいもじゃがいもの原産国は南米アンデスで、1874年頃アメリカから食用の品質の良い芋が輸入されるようになってから、日本でも盛んに栽培されるようになりました。じゃがいもは、ビタミンCとカリウムを多く含んでおり、ビタミンCは加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。またじゃがいもはカリウムの王様と言われるほど多く含まれており、体内の塩分バランスを保つ働きがあります。

もやし	：	栃木
長ねぎ	：	茨城
だいこん	：	青森
じゃがいも	：	茨城
ごぼう	：	宮崎
にんじん	：	青森
小松菜	：	東京
さごち	：	韓国
豚肉	：	群馬