

9月27日(月)

しょうゆラーメン

青のりポテト

くだもの(梨)

牛乳

青のりポテト カットしたじゃが芋と、片栗粉をまぶした大豆を油で揚げ、塩と青のりを振りかけて作りました。『じゃが芋』は、ビタミンCとカリウムが多く、日本では野菜として扱われていますが、世界では小麦・米・とうもろこしと並ぶ、主要な作物であり、主要なエネルギー源です。『大豆』は、「畑の肉」といわれるように良質なたんぱく質が豊富です。昔から重要なタンパク源として日本の食卓に欠かせない食材です。

にんにく : 青森
しょうが : 高知
もやし : 栃木
青梗菜 : 静岡
こまつな : 埼玉
長ねぎ : 青森
じゃがいも : 北海道
梨 : 栃木
豚肉 : 群馬