

10月11日(月)

石狩ご飯

筑前煮

しそ入りの酢の物

牛乳

しそ

青じそは通年出回っていますが、旬は6~9月。
しそは春に芽を出し、夏に葉が、秋に花や実が
収穫されます。β-カロテンに加え、体の酸化を
防ぐ働きがある、ビタミンCやビタミンEも含
んでいます。

鶏肉	：	北海道
鮭	：	千り
じゃこ	：	九州
しょうが	：	高知
大根	：	北海道
にんじん	：	北海道
エリンギ	：	新潟
じゃが芋	：	北海道
玉ねぎ	：	北海道
長ねぎ	：	青森
キャベツ	：	長野
きゅうり	：	千葉
しそ	：	愛知