

# 10月14日(木)

和食の日

ふきよせごはん

つみれ汁

こんにゃくと青菜のごま酢みそ

ごまミルクプリン

牛乳

栗「栗」と聞くと、まず真っ先に思い浮かぶのが、あの素朴な甘い薫りとホクホクとした味わいではないでしょうか。栗は、「木の实」としては最もエネルギーがあり、パンやお米の代わりとしても十分な栄養があります。他にビタミンCや食物繊維が多く含まれています。くりに含まれているビタミンCは熱に強いので、加熱しても失われません。

生姜	：	高知
にんじん	：	北海道
エリンギ	：	新潟
えのき	：	長野
しめじ	：	長野
いんげん	：	青森
こまつな	：	東京
キャベツ	：	長野
わかめ	：	岩手
長ねぎ	：	青森
いわし	：	青森
鶏肉	：	北海道
栗	：	茨城