

# 12月13日(月)

ご飯・手作りふりかけ

豚肉といもの味噌煮

切干大根のごまあえ

牛乳

## 豚肉とじゃがいもの味噌煮

たんぱく質やビタミンB1が豊富な豚肉と、ビタミン・ミネラルや食物繊維が豊富なじゃが芋やその他の野菜を煮て作った『味噌煮』は、栄養のバランスが良く、理想的な料理といえます。今日は、鉄分やその他のミネラルを補給するため『ひじきのふりかけ』を組み合わせ、より理想的な献立にしました。

じゃがいも : 北海道  
にんじん : 埼玉  
たまねぎ : 北海道  
ごぼう : 青森  
いんげん : 沖縄  
こまつな : 東京  
豚肉 : 群馬