

生姜	:	高知
にんにく	:	青森
長ねぎ	:	茨城
もやし	:	栃木
にんじん	:	青森
小松菜	:	東京
冬瓜	:	神奈川
えのき	:	長野
みょうが	:	高知
しらす干	:	和歌山
鶏肉	:	青森

7月2日(火)

しらすとわかめのご飯
 鶏肉の唐揚げごまソース
 もやしと青菜の酢の物
 冬瓜のすまし汁
 牛乳

とうがん
 冬瓜

冬瓜の原産地は東南アジア。「加毛宇利（かもうり）」ともいわれ、平安時代から栽培さいばいされていた野菜です。古くから実・種み たねともに薬として、腎臓や血圧によいとされ、重宝ちようほうされてきました。冬瓜は夏に取れる野菜ですが、貯蔵ちよぞうがきき冬にも利用されることから冬の瓜うりで冬瓜とうがんという名がついたといわれています。