

# 5月10日(月)

麦ごまご飯

家常豆腐

大根サラダ

牛乳

## 家常豆腐

厚揚げと野菜を炒め、中華風甘みそである  
テンメンジャンで味をつけた、中国の家庭  
料理です。厚揚げは豆腐を油で揚げた大豆  
の加工食品で、たんぱく質、カルシウム、  
鉄分が豊富に含まれています。

にんにく	:	香川
しょうが	:	高知
にんじん	:	徳島
キャベツ	:	愛知
長ねぎ	:	茨城
こまつな	:	東京
きゅうり	:	千葉
もやし	:	栃木
だいこん	:	千葉
豚肉	:	群馬