

# 5月20日(木)

きつねうどん

野菜のごま酢あえ

草もち

牛乳



## 草もち

もち米を粉にした「白玉粉」と、うるち米を粉にした「上新粉」に、茹でた「よもぎ」を練り混ぜて作ります。「よもぎ」は食物繊維が豊富で、鉄分やクロロフィルという成分が多く含まれています。また、香りが高いのが特徴です。

白菜	：	長野
長ねぎ	：	千葉
きゃべつ	：	愛知
きゅうり	：	埼玉
にんじん	：	千葉
小松菜	：	埼玉
とり肉	：	北海道