

# 9月22日(水)

干しエビとキャベツのチャーハン

ひじき入り春巻き

野菜のごまサラダ

牛乳

## ひじき入り春巻き

春雨と豚肉やにら・もやしなどの他の具材とひじきを油で炒め、しょうゆ・塩などで味を調えます。春巻きの皮を広げ、ひじきの入った具材を一人分ずつ包み、油で揚げて作りました。

ひじきは、鉄分や食物繊維が多く、成長期である皆さんに是非食べてほしい食材です。

桜えび	:	台湾
にんにく	:	青森
生姜	:	高知
長ネギ	:	青森
にら	:	茨城
もやし	:	栃木
きゅうり	:	埼玉
にんじん	:	北海道
キャベツ	:	長野
豚肉	:	群馬

