

3月1日(火)

きなこ揚げパン

えび入りワンタンスープ

さつまいも入りサラダ

牛乳

大豆 大豆は良質なたんぱく質を多く含んでいるため、大豆は畑の肉といわれています。大豆を使った加工食品はたくさんあります。例えば、みそやしょうゆ、納豆、豆腐、油揚げ、おから、豆乳、高野豆腐、きなこ、油などあります。

しょうが : 高知
たまねぎ : 北海道
にんじん : 千葉
もやし : 栃木
長ねぎ : 千葉
こまつな : 埼玉
キャベツ : 愛知
きゅうり : 千葉
さつまいも : 千葉
しめじ : 長野
えび : タイ
豚肉 : 群馬