

5月24日(水)

麦飯

豚肉の生姜焼き

みそきんぴら

いも団子汁 牛乳

豚肉の生姜焼き 豚肉に生姜のおろし、しょうゆ、みりんで味をつけ、オーブンで焼きました。豚肉には、筋肉を作るために必要な良質な『たんぱく質』が多く含まれています。また、炭水化物をエネルギーに変える働きのある『ビタミンB1』も豊富で、疲労回復などに効果的です。部活など、スポーツをする人には是非食べてほしい食材です。

| | | |
|-------|---|----|
| しょうが | : | 高知 |
| ごぼう | : | 青森 |
| にんじん | : | 千葉 |
| いんげん | : | 沖縄 |
| じゃがいも | : | 長崎 |
| だいこん | : | 千葉 |
| しめじ | : | 長野 |
| 長ねぎ | : | 千葉 |
| こまつな | : | 埼玉 |
| 豚肉 | : | 千葉 |
| 鶏肉 | : | 宮崎 |