

# 5月29日(月)

麦ごまご飯

家常豆腐

大根サラダ

牛乳

## ジャージャー炒め 家常豆腐

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