

6月5日(月)

中華丼

にらたまスープ

メロン

牛乳

にら ネギ科ネギ属の野菜で、日本でも「古事記」や「万葉集」にも出てくるほど古くから知られていた野菜です。漢方薬としても知られ、冷え性の緩和や整腸に効果的な野菜です。強い香りのもとの硫化アリルはビタミンB1の吸収を高め、糖の分解を促進します。ニラ（韮）生産量の日本一は高知県で、全国シェアは24.9%です。(2019年)

長ねぎ	：	茨城
玉ねぎ	：	兵庫
エリンギ	：	新潟
にんじん	：	茨城
小松菜	：	東京
キャベツ	：	茨城
にら	：	栃木
メロン	：	茨城
豚肉	：	群馬
鶏肉	：	岩手
いか	：	ハワイ
えび	：	タイ
たまご	：	青森