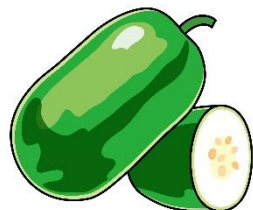


7月14日(金)

しらすとわかめのご飯
鶏肉の唐揚げごまソース
もやしと青菜の酢の物
冬瓜のすまし汁
牛乳



とうがん
冬瓜

冬瓜の原産地は東南アジア。「加毛宇利（かもうり）」ともいわれ、平安時代から栽培されていた野菜です。古くから実・種ともに薬として、腎臓や血圧によいとされ、重宝されてきました。冬瓜は夏に取れる野菜ですが、貯蔵がきき冬にも利用されることから冬の瓜で冬瓜という名がついたといわれています。

生姜	:	高知
にんにく	:	香川
長ねぎ	:	茨城
もやし	:	栃木
にんじん	:	青森
小松菜	:	埼玉
冬瓜	:	愛知
えのき	:	長野
みょうが	:	高知
しらす干	:	インドネシア
鶏肉	:	宮崎