

# 9月25日(月)

切り干し大根いりチンジャーローズ丼

野菜のピリ辛

豆腐とわかめのスープ

牛乳

**切干大根** 秋から冬に収穫した生の大根を細く切って、太陽で乾かしたものです。乾かした分、大根の栄養がぎゅっ閉じ込めています。特にカルシウムと鉄分がたくさん含まれています。また、食物繊維も多く含まれていて、かみごたえもあります。しっかりかんで食べましょう。

にんにく	:	青森
きゅうり	:	群馬
生姜	:	高知
ピーマン	:	茨城
長ねぎ	:	青森
にんじん	:	北海道
キャベツ	:	長野
エリンギ	:	新潟
セロリ	:	長野
豚肉	:	群馬
わかめ	:	岩手