

2月28日(水)

中華丼

にらたまスープ

りんご

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	:	千葉
玉ねぎ	:	北海道
エリンギ	:	長野
にんじん	:	千葉
小松菜	:	埼玉
はくさい	:	茨城
にら	:	茨城
りんご	:	青森
豚肉	:	群馬
鶏肉	:	宮崎
いか	:	青森
えび	:	タイ
たまご	:	青森