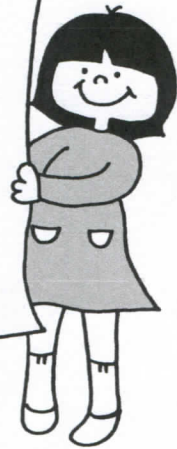
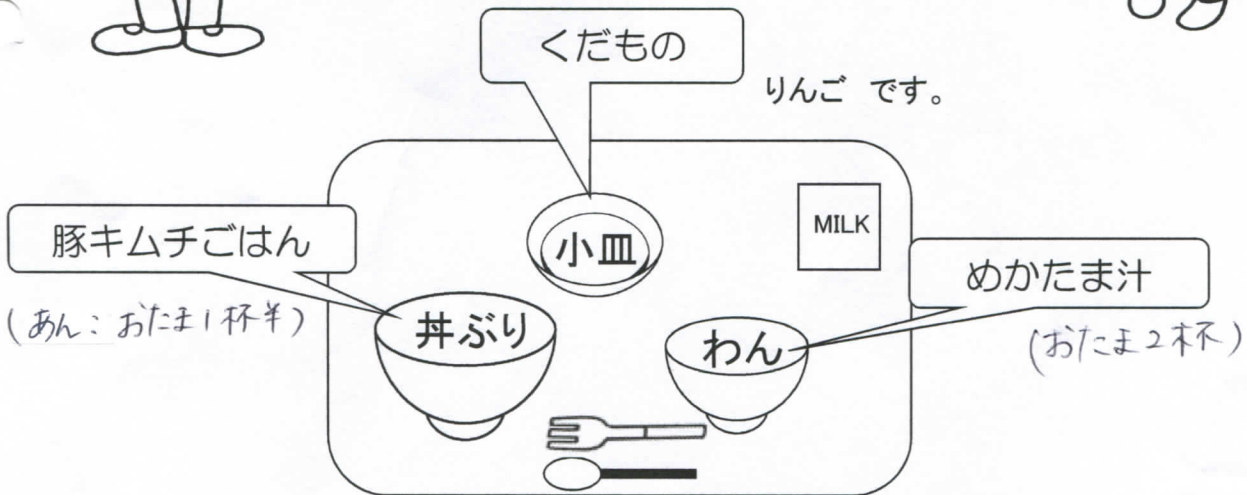


今日の給食



豚キムチごはん
めかたま汁
くだもの
牛乳



～めかぶ～

「めかぶ」は、わかめの根っこのほうにあるもので、ねばねばした食感が特徴です。ミネラル分が多く、生活習慣病の予防になることから、昨今では食卓にもよく登場する海藻になっています。今日はこの「めかぶ」と、卵を合わせて「めかたま汁」を作ってみました。二種類の具以外にも、にんじん、もやし、豆腐を加えています。温かいうちにいただき、身体の中からあたたまりましょう。

今日の主な食材の産地

玉葱・・・北海道 にんじん・・・北海道 長ネギ・・・青森 白菜・・・長野
 いら・・・栃木 りんご・・・青森 もやし・・・栃木 卵・・・青森
 めかぶ・・・三陸 豚肉・・・茨城 米・・・青森