

給食で

いばらき 3月 茨城をたべよう

いばらき
茨城をたべよう



3月 日 ()

チンゲンサイのあんかけラーメン

ぎゅうにゅう あ ちゅうか
牛乳 揚げぎょうざ 中華あえ

チンゲンサイ

いばらきけん せいさんりょう
茨城県はチンゲンサイの生産量が
ぜんこくだい い おも なめがたし おみたまし
全国第1位です。主に行方市、小美玉市
せいさん ねん とお せいさん
で生産されています。1年を通して生産さ
れていますが、しゅん あき はる げんさんち
旬は秋から春です。原産地
ちゅうごく にほん ねんだい はい
は中国で、日本へは1970年代に入っ
てきました。ねつ くわ あま
熱を加えると、まろやかな甘
みとシャキシャキしたしょつかん いた
食感があり、炒め
もの
物やスープ、クリーム煮、あんかけなど
さまさま りょうり つか
様々な料理に使われています。

なめがたし おみたまし
行方市、小美玉市など

えい よう 栄 養

しー
ビタミンCやカロテンがたっ
ぷりでかぜをよぼう
予防してくれます。
また、ひんけつ よぼう
貧血を予防してくれ
るてつ ほね
鉄や骨をじょうぶにしてくれ
るカルシウム、おなかのちょうし
調子を
ととの
整えてくれるしょくもつ
食物せんいなど
もふく
含まれています。