

給食で

いばらき 茨城をたべよう

12月

いばらき 茨城をたべよう



12月 日 ()

食パン りんごジャム 牛乳

白身魚のフリッター

ガーリックドレッシングサラダ

白菜と肉団子のスープ

はくさい 白菜

茨城県は生産量が全国第2位です。全体の約4分の1が茨城県産です。県西地区の下妻市、常総市、八千代町などで作られています。冬が旬の白菜は、寒くなると霜にあたると、甘みが出てさらにおいしくなります。スープ料理や鍋料理、漬け物には欠かせない野菜です。

えい 養 栄

白菜に含まれるカリウムは塩分を体外に排出するはたらきがあります。ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいて、かぜ予防や免疫力を高めるはたらきがあります。また、食物せんいも多いのでお腹の調子を整えてくれます。

しもつまし じょうとうし 下妻市、常総市

やちよまち 八千代町など