

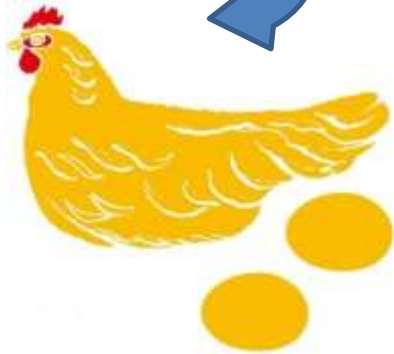
給食で

いばらき

4月

# 茨城をたべよう

いばらき  
茨城をたべよう



4月 日 ( )

はちみつパン 牛乳 コロケ  
ペンネトマトソース煮  
ひじき入りたまごスープ

## たまご

茨城県は、たまごの生産量が日本一、県内では小美玉市で多く生産されています。  
売られているたまごの殻には、白色のものや赤茶色のものがありますが、色の違いは、にわどいの種類の違いなので、栄養的にはどちらもほとんど差がありません。

## 栄養

ビタミンC と食物せんい以外の栄養素をバランスよく含んでいるため「完全栄養食品」とも言われています。良質なたんぱく質を含むほか、カロテンや鉄、カルシウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。脳を活性化したり、生活習慣病の予防に役立ちます。

おみたまし  
小美玉市