

給食で

いばらき 茨城をたべよう

3月

いばらき 茨城をたべよう



月 日 ()

くろ ぎゅうにゅう
黒パン 牛乳

チンゲンサイのクリーム煮 かいどう 海藻サラダ

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
ぜんごくだい い おも なめがたし ほんどうし
全国第1位です。主に行方市、坂東市、
おみたまし せいさん ねん ごと
小美玉市で生産されています。1年を通して
せいさん あき はる しゅん やさい
生産されていますが、秋から春が旬の野菜
です。原産地は中国で、日本へは1970
ねんだい はい ねつ ぐわ
年代に入ってきました。熱を加えると、まろや
あま しよっかん いた
かな甘みとシャキシャキした食感があり、炒め
もの さまざま りょうり つか
物やスープ、あんかけなど様々な料理に使わ
れています。

えい よう 栄 養

シー おお
ビタミンCやカロテンが多く
ふくまれ、かぜを予防してくれ
ます。また、貧血を予防してく
れる鉄や、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 どのの しよくもつ
調子を整えてくれる食物せん
いなども含まれています。

なめがたし ほんどうし おみたまし
行方市、坂東市、小美玉市など