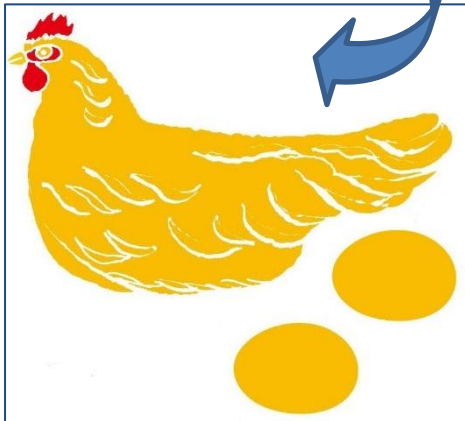


給食で

いばらき 茨城をたべよう

4月

いばらき 茨城をたべよう



4月 日 ()

タンタンメン ぎゅうにゅう 牛乳
に 煮たまご こんにゃくサラダ

たまご 卵

いばらきけん 茨城県は、たまごのせいさんりょうが日本一、けん内
ではおみたまし市で多くせいさんされています。
う 売られているたまごの殻には、はくしょく
あかちいろ 赤茶色のものがありますが、いろ 色の違いは、にわと
いの種類の違いなので、えいようてき 栄養的にはどちらも
ほとんどさがありません。

おみたまし 小美玉市

えい 栄養

びたみん 食物せんい以外の
えいよう 栄養をバランスよく含んでいるため
「かんぜんえいようしょくひん 完全栄養食品」とも言われていま
す。りょうじつ 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
ネラルもほうふみ 豊富に含んでいます。のう 脳を
かっせい化したり、せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病の予防
にやくだち 役立ちます。