

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 ()

ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

かつおの揚げ煮 からしあえ

かきたま汁

たまご

いばらきけん
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。

う
売られているたまごの殻には、白色のものや
あかちいろ
赤茶色のものがありますが、色の違いは、にわ
とり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。

えい しょう 栄 養

ビタミンCと食物せんい以外の
えいしょうそ
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。
のう
脳の活性化や生活習慣病の予防に
やくだ
役立ちます。

おみたまし
小美玉市