

給食で

いばらき 茨城をたべよう

11月

いばらき 茨城をたべよう



11月 日 ()

みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳
だいず 大豆と あまからあ さつまいもの甘辛揚げ みかん

さつまいも

いばらきけん 茨城県は、さいばいめんせき さつまいもの栽培面積・せいさんりょう 生産量は
ぜんこくだい 全国第2位です。けんない 県内で一番多く栽培されているの
は「べにあずま べにあずま」ですが、さいきん 最近はしっかりとしている「べにまさり べにまさり」も人気があります。
いばらきけん 茨城県の海岸沿いの かいがんど ひたちなか市・かしまし 鹿嶋市・
なめかたし 行方市などで、あたた 暖かい気候と、かざんばい 火山灰の水はけの
とちりよう よい土地を利用して、おいしいさつまいも
を育てています。

えい 栄養

でんぷんやビタミン、しょくもつせんい 食物繊維を
バランスよく含んでいます。でんぷ
んが おほ 多いため、あたた 温めてもビタミンC
が こわれにくく こわれにくく、むだなくとること むだなくとることが
できます。しょくもつせんい 食物繊維は、おなかの おなかの
ちょうし 調子をととのえてくれます。

し ひたちなか市・なめかたし 行方市・
かしまし 鹿嶋市・おおあらいまち 大洗町