

# 5月14日(金)

ご飯

福豆入り田作り

ひじき入り卵焼き

切干大根のごまあえ

牛乳

玉ねぎ : 兵庫  
にんじん : 茨城  
小松菜 : 東京  
とり肉 : 宮崎  
かえり煮干 : 広島  
たまご : 青森

**ひじき** ひじきは藻類の中でもっともカルシウムが多く、牛乳の14倍もあり、そして、特に体の中に吸収されやすいカルシウムです。ひじきはさらに、鉄も多く含みます。また、銅も豊富に含み、つややかな黒髪を保つためにもおすすめの食品です。