

# 9月30日(木)

ひじき入りきのこご飯

鮭の野菜あんかけ

からしあえ

かきたま汁

牛乳

## ひじき入りきのこご飯

鉄分が豊富なひじきなどの具と、秋が旬のきのこを米と一緒に炊き込みました。日本では古くから好んで食べられてきたきのこ。『万葉集』にもきのこの香りをたたえる歌があります。日本できのこというと、「しいたけ」「しめじ」「舞茸」が一般的ですが、ヨーロッパできのこというと、「マッシュルーム」が一般的です。

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| しめじ   | ： | 長野  |
| にんじん  | ： | 北海道 |
| じゃがいも | ： | 北海道 |
| こまつな  | ： | 埼玉  |
| もやし   | ： | 栃木  |
| キャベツ  | ： | 千葉  |
| 長ねぎ   | ： | 青森  |
| 鶏肉    | ： | 北海道 |
| 鮭     | ： | 北海道 |
| たまご   | ： | 青森  |
| わかめ   | ： | 岩手  |