

# 10月12日(火)

ご飯

いかのかりんとうがらめ

おかかおひたし

むらくも汁

牛乳

いかのかりんとうがらめ いかを片栗粉をま

ぶし、油で揚げます。そこに少し甘めのしょう

油だれをからめて作ります。

『いか』はよくかむことでうま味が引き出され、

美味しく食べることができます。

生姜	：	高知
にんじん	：	北海道
小松菜	：	埼玉
キャベツ	：	長野
みずな	：	茨城
たまねぎ	：	北海道
いか	：	北部太平洋
鶏肉	：	北海道
たまご	：	青森