

# 1月21日(月)

ご飯

わかさぎの南蛮漬け

海藻サラダ

かきたま汁

焼きりんご・牛乳

わかさぎ  
公魚

わかさぎは魚の中でもっともカルシウムが多く含まれます。丸ごと食べられるからです。わかさぎが公（おおやけ）の魚と漢字で書くようになったのは、霞ヶ浦のわかさぎを徳川11代将軍徳川家<sup>いえなり</sup>齊に献上したことから由来しているといわれています。

生姜	:	高知
長ねぎ	:	千葉
キャベツ	:	愛知
にんじん	:	埼玉
小松菜	:	東京
たまねぎ	:	北海道
りんご	:	青森
生わかめ	:	岩手
わかさぎ	:	カナダ
たまご	:	青森