

1月23日(水)

わかめご飯

いかと冬野菜の煮物

もやしの子辛あえ

果物・牛乳

いか いかは、するめいか、もんどういか、やりいか、すみいか、あおりいかなど、世界で500種類ぐらいいます。頭とつながっている足が10本あり、2本は長く伸び縮みが自由です。いか独特の甘みは、グリシン、アラニン、プロリンなどのアミノ酸（うま味のもと）です。

にんじん	：	千葉
しめじ	：	長野
小松菜	：	埼玉
大根	：	神奈川
里芋	：	埼玉
長ねぎ	：	栃木
もやし	：	栃木
みかん	：	山口
いか	：	日本海沖
鶏肉	：	北海道