

7月8日(月)

ねぎ豚塩だれ丼

もずく入りかき玉汁

フルーツ寒天

牛乳

もずく もずくは古くから全国各地で食べられてきた海藻かいそうの仲間で、沖縄地方では昔からモズクを三杯酢さんぱいずで食べていたため、酢のり＝「スヌイ」とも呼ばれています。モズクは沖縄で主に養殖されています。モズクはカロリーが低い割に、カルシウム・マグネシウムを多く含みます。

長ねぎ	：	茨城
にんにく	：	青森
にんじん	：	青森
たまねぎ	：	兵庫
もやし	：	栃木
にら	：	栃木
しモン	：	アメリカ
豚肉	：	宮崎
もずく	：	沖縄
たまご	：	青森