1月17日(月)

わかめご飯

いかと冬野菜の煮物

もやしの辛子あえ

ぶどうゼリー・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	：埼玉
しめじ	：長野
小松菜	：東京
大根	：神奈川
里芋	：埼玉
長ねぎ	：茨城
もやし	：栃木
鶏肉	：北海道
いか	：青森