

2月10日(木)

ねぎ豚塩だれ丼

もずく入りかき玉汁

くだもの(りんご)

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	:	千葉
にんにく	:	青森
にんじん	:	埼玉
たまねぎ	:	北海道
もやし	:	栃木
にら	:	栃木
豚肉	:	群馬
もずく	:	沖縄
たまご	:	青森
りんご	:	青森
レモン	:	アメリカ