

# 7月6日(木)

ご飯

いかのかりんとうがらめ【2年生リクエスト】

ひじき入り変わりひたし

豚汁

牛乳

いかのかりんとうがらめ いかを片栗粉をまぶ

し、油で揚げます。そこに少し甘めのしょう油

だれをからめて作ります。

『いか』はよくかむことでうま味が引き出され、

美味しく食べることができます。

生姜	：	高知
にんじん	：	青森
小松菜	：	東京
キャベツ	：	長野
ごぼう	：	宮崎
大根	：	北海道
じゃが芋	：	長崎
長ねぎ	：	千葉
いか	：	ハワイ沖
豚肉	：	群馬