

# 9月20日(水)

ひじき入りきのこご飯

鮭のバターポン酢焼き

切り干し大根のごまあえ

かきたま汁

牛乳

## ひじき入りきのこご飯

鉄分が豊富なひじきなどの具と、秋が旬のきのこを米と一緒に炊き込みました。日本では古くから好んで食べられてきたきのこ。『万葉集』にもきのこの香りをたたえる歌があります。日本できのこというと、「しいたけ」「しめじ」「舞茸」が一般的ですが、ヨーロッパできのこというと、「マッシュルーム」が一般的です。

しめじ	：	長野
にんじん	：	北海道
こまつな	：	群馬
長ねぎ	：	青森
ゆず	：	宮崎
鶏肉	：	北海道
鮭	：	北海道
たまご	：	青森
わかめ	：	岩手