

1月10日(水)

ご飯

わかさぎの南蛮漬け

海藻サラダ

みそじゃがいも

かきたま汁・牛乳

わかさぎ
公魚

わかさぎは魚の中でもっともカルシウムが多く含まれます。丸ごと食べられるからです。わかさぎが

公(おおやけ)の魚と漢字で書くようになったのは、霞

がうらかすみ
ヶ浦のわかさぎを徳川11代将軍徳川家斉いえなりに献上したことから由来しているといわれています。

生姜 : 高知
長ねぎ : 茨城
キャベツ : 愛知
にんじん : 千葉
小松菜 : 東京
たまねぎ : 北海道
じゃがいも : 長崎
わかさぎ : ロシア
たまご : 青森