

# 1月17日(水)

イカフライドック  
冬野菜のミルクスープ  
アップルゼリー  
牛乳

**米粉** 米粉はお米を細かく砕いて粉状にしたものです。お米はこれまでは、ごはんとしての食べ方（粒食）が主流でしたが、特徴的なもちりとした食感が人気となって、パンやケーキ、麺などに加工されています。また近年では、小麦アレルギーの人でも安心して食べられる食材として、世界中からも注目されています。また、米粉の消費が増えることは、日本の水田を守ることに繋がります。

今日は米粉を使用したパンを使用しています。また、ミルクスープのとろみは米粉でつけています。

玉ねぎ : 北海道  
にんじん : 千葉  
じゃが芋 : 鹿児島  
キャベツ : 愛知  
かぶ : 千葉  
ブロッコリー : 愛知  
いか : ペルー  
鶏肉 : 宮崎