

1月31日(水)

わかめご飯
いかと冬野菜の煮物
もやしの子あえ
豆乳寒天黒蜜かけ
牛乳

いか いかは、するめいか、もんどういか、やりいか、すみいか、あおりいかなど、世界で500種類ぐらいいます。頭とつながっている足が10本あり、2本は長く伸び縮みが自由です。いか独特の甘みは、グリシン、アラニン、プロリンなどのアミノ酸（うま味のもと）です。

にんじん : 千葉
しめじ : 長野
小松菜 : 東京
大根 : 神奈川
里芋 : 埼玉
長ねぎ : 千葉
もやし : 栃木
鶏肉 : 宮崎
いか : アルゼンチン