

# 5月29日(水)

ご飯

魚の西京焼き

野菜の生姜あえ

むらくも汁・牛乳

**めだい** めだいは、イボダイ科メダイ属の魚で、北海道以南の日本各地から東シナ海に分布し、成魚は水深 100~400m の海底付近に棲息<sup>せいそく</sup>しています。オキアミやエビなどの甲殻類をはじめ、イカや小魚などを食べています。漢字で”目鯛”と書き、見た目通りその目の大きさに由来しています。めだいは、白身で脂肪分を多く含み、刺身やすし種、塩焼き、照り焼き、みそ漬、煮付けなど色々な料理法で利用されます。

しょうが : 高知  
にんじん : 千葉  
キャベツ : 茨城  
小松菜 : 茨城  
えのき : 長野  
たまねぎ : 香川  
めだい : インド洋  
とりにく : 宮崎  
たまご : 青森

