

# 6月24日(月)

ねぎ豚塩だれ丼

もずく入りかき玉汁

青のり大豆じゃこポテト

牛乳

**もずく** もずくは古くから全国各地で食べられてきた海藻の仲間です。沖縄地方では昔からモズクを三杯酢<sup>さんぱいす</sup>で食べていたため、酢のり＝「スヌイ」とも呼ばれています。モズクは沖縄で主に養殖されています。モズクはカロリーが低い割に、カルシウム・マグネシウムを多く含みます。

長ねぎ	：	茨城
にんにく	：	香川
にんじん	：	千葉
たまねぎ	：	兵庫
もやし	：	栃木
にら	：	茨城
しモン	：	アメリカ
じゃがいも	：	茨城
豚肉	：	群馬
もずく	：	沖縄
たまご	：	青森
じゃこ	：	インドネシア