



一週間の給食を写真で紹介します

1月8日 (月)

成人の日



1月9日 (火)

始業式



1月10日 (水)



麦ご飯
 紅白煮なます
 発芽玄米入り平つくね
 干草焼き
 博多雑煮
 牛乳 <850kcal>

お雑煮は土地の産地ともちをひとつの鍋で煮た料理のことです。おせちのそれぞれの料理には「新年が幸せで良い年になりますように」と様々な願いが込められています。

1月11日 (木)



麦ご飯
 ホキフライ
 ひじきの手作りふりかけ
 春雨の中華炒め
 豚汁
 牛乳 <820kcal>

ひじきは漢字で鹿尾菜と書きます。江戸時代に著された「本朝食鑑」によれば、見た目が鹿の黒くて短いしっぽに似ていることから、鹿尾菜と呼ばれるようになったそうです。

1月12日 (金)



麦ご飯
 鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き
 いんげんのピリ辛炒め
 里芋のそぼろ煮
 かき玉汁
 牛乳 <808kcal>

里芋は独特のヌメリが美味しい食材です。ガラクトンというヌメリ成分は、血中コレステロールを減少させてくれます。



1月に美味しい食べ物

白菜・春菊・葱・大根
 れんこん・くわい
 りんご・洋梨・みかん
 ポンカン・いよかん
 ブリ・鯛・フグ・
 ニシン・鯖