



# 一週間の給食を写真で紹介します

1月15日 (月)



麦ご飯  
塩肉じゃが  
にんじん焼売  
味噌けんちん汁  
牛乳

<800kcal>

じゃが芋はビタミンCが豊富に含まれています。また、でんぷん質がビタミンCを保護するので、加熱しても損失しにくいのが大きな特徴です。



1月16日 (火)



麦ご飯  
トマ玉チーズ丼  
鯖缶とブロッコリーの炒め物  
キャベツメンチカツ  
豆乳パンナコッタ  
牛乳

<845kcal>

緑黄色野菜のブロッコリーは、体内でビタミンAに変わるβカロテンやビタミンB群など、多種類のビタミンを豊富に含みます。βカロテンの有効性を活かすには、油と組み合わせた調理がおすすめです。



1月17日 (水)



ミルクコッパン  
りんごジャム  
ちゃんぽん麺  
ぎょうざ  
アスパラのソテー  
ちゃんぽんスープ  
牛乳

<830kcal>

ちゃんぽんは「さまざまなものを混ぜること、または混ぜたもの」を意味します。料理名のちゃんぽんもそこからきており、各地に存在する郷土料理となっています。



1月18日 (木)



麦ご飯  
ぶりの照焼  
野菜の胡麻炒め  
南瓜の煮物  
こづゆ  
牛乳

<806kcal>

## 福島県の郷土料理☆こづゆ

こづゆは福島県会津地方の郷土料理。干し貝柱、麩、木耳などが入った、会津若松のおもてなし料理です。



1月19日 (金)



麦ご飯  
親子丼  
大豆とツナのサラダ  
アセロラフルーツ  
牛乳

<807kcal>

大豆は古くから日本で親しまれてきた食材です。優れた栄養価をもつことから、日本だけでなく世界で大豆に関する研究が進められています。

## 食にまつわることわざ

### 理詰めより重詰め

同じ「詰め」でも、理屈を言い合って納得させようとする理詰めより、ごちそうの入った重詰めでもてなす方がうまくいくということ。美味しいものを一緒に食べながら、和やかに話し合えば、みんな仲良くなれますよね。

