



# 一週間の給食を写真で紹介します

| 1月29日 (月)   | 1月30日 (火)  | 1月31日 (水)  |
|---|--|--|
|  <p>麦ご飯<br/>ハヤシライス<br/>ひじきのごまネーズサラダ<br/>ぽんかん<br/>牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;819kcal&gt;</p>   |  <p>麦ご飯<br/>北海道男爵コロッケ<br/>お豆腐焼売<br/>野菜炒め<br/>石狩鍋<br/>牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;811kcal&gt;</p>  |  <p>麦ご飯<br/>プルコギ<br/>ショウロンポウ<br/>中華スープ<br/>レモンゼリー<br/>牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;798kcal&gt;</p>  |
| <p>ぽんかんは12月～2月にかけて収穫される柑橘類です。外皮はむきやすく、果肉を包む内皮は柔らかいので、そのまま食べれます。</p>   | <p style="text-align: center;"><b>郷土料理☆石狩鍋</b></p> <p>石狩鍋は、生鮭を主な材料とし味噌で調味した北海道の郷土料理です。</p>    | <p style="text-align: center;"><b>世界の料理☆プルコギ</b></p> <p>プルコギは朝鮮半島の代表的な肉料理の一つです。醤油ベースで甘口の下味をつけた薄切り肉の牛肉を野菜や春雨と共に焼きます。朝鮮戦争中に庶民の間で生まれました。</p>  |
| <p style="text-align: center;">2月1日 (木)</p>  <p>わかめご飯<br/>うどん麺<br/>ごぼ天<br/>野菜のソテー<br/>うどんスープ<br/>牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;801kcal&gt;</p> | <p style="text-align: center;">2月2日 (金)</p>  <p>麦ご飯<br/>高野豆腐の八目煮<br/>いわし梅煮<br/>さつまい<br/>節分豆<br/>牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;815kcal&gt;</p> | <p style="text-align: center;">＼ 2月3日は節分です ／</p> <p>節分は立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、この季節の分かれ目には邪気が生じるとして、邪気を追い払うためのさまざまな行事が行われます。食べ物を使った風習も多くあります。</p> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 2em;"><b>大豆</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 1.5em;"><b>恵方巻き</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 2em;"><b>イワシ</b></p> </div> |
| <p style="text-align: center;"><b>福岡県の郷土料理☆ごぼ天うどん</b></p> <p>福岡でごぼ天うどんが浸透したのは、福岡で好まれる消化がよくヘルシーな柔らかい麺と、滋養強壮に効くごぼうが健康にいいという考えからと言われています。</p>               | <p style="text-align: center;"><b>行事食☆豆まき</b></p> <p>豆には「生命力と魔除けの呪力がある」と考えられていました。これを炒ることで「魔の目を射る」「魔を滅する」という意味があると伝えられています。</p>                          |  |