



一週間の給食を写真で紹介します

1月13日（月）

成人の日



1月14日（火）



麦ご飯
チーズタッカルビ
茎わかめの金平
トックスープ
牛乳

<772kcal>

実は、わかめは「茎」の部分にも栄養がたっぷり含まれています。カルシウムや食物繊維は葉わかめの約2倍、カルシウムは約4倍も含まれています。



1月15日（水）



ミルクコッパン
マーシャルピーンズ
中華麺
野菜のナムル
ひじき焼売
ちゃんぽんスープ
フルーツムース
牛乳

<778kcal>

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16日（木）



麦ご飯
魚のパン粉焼き
いんげんのピリ辛炒め
トマトオムレツ
コンソメスープ
牛乳

<775kcal>

トマトには、風邪予防に効果があるビタミンC、脂質代謝を円滑にするビタミンB6、血圧を正常に保つカリウムが含まれます。



1月17日（金）



麦ご飯
肉じゃが
ひじきの炒め煮
味噌けんちん汁
牛乳

<775kcal>

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。



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。

