



一週間の給食を写真で紹介します

1月12日（月）

成人の日



1月13日（火）



麦ご飯
高野豆腐の煮物
鶏肉の漬け焼き
ブロッコリーの炒め物
石狩鍋
牛乳

<772kcal>

郷土料理☆石狩鍋

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。



1月14日（水）



食パン
マーシャルピーンズ
白身魚のマヨネーズ焼き
カリフラワーと枝豆のソテー
スパゲティソテー
コンソメスープ
牛乳

<778kcal>

カリフラワーは小さな花の蕾が集まった花蕾（からい）を食べる野菜でビタミンCが豊富に含まれています。

1月15日（木）



高菜炒飯
中華麺
チンゲン菜の炒め物
ひじき焼売
ちゃんぽん
牛乳

<772kcal>

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（金）



麦ご飯
肉じゃが
ひじきの炒め煮
味噌けんちん汁
カスタードプリン
牛乳

<772kcal>

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

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。

