



# 一週間の給食を写真で紹介します

1月12日（月）

1月13日（火）

1月14日（水）

## 成人の日



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



&lt;772kcal&gt;

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



&lt;778kcal&gt;

### 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15日（木）

1月16日（金）

## 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。



高菜炒飯  
中華麺  
チンゲン菜の炒め物  
ひじき焼壳  
ちゃんぽん  
牛乳

&lt;772kcal&gt;



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

&lt;772kcal&gt;

ちゃんぽんは「さまざまなもの混ぜること、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。



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

