



# 一週間の給食を写真で紹介します

1月26日 (月)



麦ご飯  
いわしのみぞれ煮  
キャベツ入りつくね  
白菜の炒め煮  
おでん  
牛乳

<789kcal>

今日の給食は季節の料理として冬の定番、おでんです。  
ほっこり、温か優しい味を味わってみて

1月27日 (火)



ライ麦パン  
いちごジャム  
ほうれん草オムレツ  
ひよこ豆とコーンのソテー  
ボルシチ  
牛乳

<789kcal>

1月28日 (水)



麦ご飯  
回鍋肉  
春巻き  
春雨スープ  
牛乳

<789kcal>

1月29日 (木)



麦ご飯  
野菜炒め  
鯖の塩麹焼き  
ひじきの手作りふりかけ  
沢煮椀  
みかんゼリー  
牛乳

<837kcal>

今日のみかんゼリーは福岡県産を含む九州産のみかんを使用したゼリーです。ぜひ、味わってみてください。

1月30日 (金)



麦ご飯  
ハヤシライス  
ハニーサラダ  
フルーツヨーグルト  
牛乳

<837kcal>

1970年代に、大阪万博でブルガリア館での展示が話題となったことがきっかけで日本中に広がったヨーグルトは、食事中や食後に食べると体内に栄養を効果的に吸収することができます。



感謝の心を大切に  
「いただきます」と  
「ごちそうさ

「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」は、おいしい食事をつくるために駆け回ってくださった人たち（農作物）をつくる人、家畜を育てる人、魚をとる人」食べ物を運ぶ人、販売する人、料理をつくる人など）への感謝の意味が込められています。食事をする時のあいさつにはこのような意味があることをしり、毎回の食事の時には、感謝の心を込めてあいさつをする人が増えてくれるとうれしいです。

