

# 今週の給食

1月22日(月)

麦ごはん  
厚揚げの味噌炒め  
さつまいものレモン煮  
牛乳



1月23日(火)

わかめごはん  
五目豆  
ほうれん草のごま和え  
りんご



1月24日(水)

肉うどん  
切干大根と油揚げの煮物  
パイナップル(缶)



1月25日(木)

玄米ごはん  
豚肉の生姜焼き  
小松菜と人参のおひたし  
白菜とえのきの味噌汁  
ソフトチーズ



1月26日(金)

カレーピラフ  
鶏肉の竜田揚げ  
大根とベーコンの  
マヨサラダ  
アシドミルク  
いりこ



## 【白菜】



25日の「白菜とえのきの味噌汁」で提供しました。

外側の緑色の濃い部分には、β-カロテンやビタミンCが多く含まれています。風邪予防に役立ちます。