

今週の給食

1月29日(月)

麦ごはん
豚肉の甘酢炒め
梅人参の甘煮
田作り
キウイ



1月30日(火)

ゆかりごはん
さばの梅煮
三色ナムル
りんご



1月31日(水)

焼きそば
さつまいもの素揚げ
ソフトチーズ
みかん



2月1日(木)

手巻き寿司
鶏肉とれんこんの
団子揚げ
紅白なます
りんご



2月2日(金)

しおけごはん
鶏肉の香味焼き
ひじきと大豆の煮物
アンドミルク
いりこ



【人参】

正月料理で使われることがある、「梅」の形に型抜きした人参は、春の訪れを知らせる喜びの象徴とされます。

主な栄養成分は、β-カロテンです。感染症予防に役立ちます。

29日の「梅人参の甘煮」で使いました。

