





## 七草とは？

1月7日は「人日の節句」です。七草がゆをいただきましたか？

この日は、春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)が入った七草がゆを食べて、その年の無病息災を願う習慣があります。

## 今月の旬の食材

- ・だいこん
- ・かぶ
- ・ねぎ
- ・はくさい
- ・こまつな
- ・ほうれんそう
- ・みずな
- ・ブロッコリー
- ・みかん
- ・ぽんかん

## 今月の献立より

### ★11日(水) 新年献立

3学期最初の給食は、新年を祝い「八宝ごはん」と、一足遅いのですが栄養満点な「七草せんべい汁」「みかん」の組み合わせです。せんべい汁は青森県の郷土料理で汁用の南部せんべいを使用します。

### ★13日(金) 冬を代表する野菜「だいこん」を使い、「麻婆だいこん」を作ります。

### ★19日(木) スキーの季節です！

新潟県の上越市の郷土料理です。明治44年にレルヒ少佐が日本で初めてスキーの技術を伝えたところとして知られています。スキー汁はスキー大会に出されたみそ仕立ての汁が始まりで食材をスキー板に見立てて短冊に切るのが特徴です。また、サツマイモを使用します。

### ★20日(金) たっぴり野菜の豆乳タンメン

良質なたんぱく質がたっぷり摂れる豆乳を使用した鶏がらベースの野菜たっぷりなタンメンで心も身体も温ましましょう！

### ★26日(木) 揚げパン

昔から人気の「きなこ揚げパン」です。まぶす砂糖はきび砂糖でコクとうまみを引き出します。揚げ方にもこだわって、油っこくならないように仕上げます！調理員さんの腕の見せ所です♡

### ★27日(金) 昔懐かしい味で勝負！！「酢豚」

前回人気の酢豚！リクエストにより更においしく作ります。

### ★30日(月) 今年も出てまいりました～！！「キムタクごはん」

※返金は、保護者様から栄養士または事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ返金対応いたします。食材手配の都合上、栄養士(事務担当者)が申請を受理後4日目が返金対象となります。(土日は含めず)

給食費の納入にご協力ください。

1月の給食費の引き落としは、1月16日(月)です。

※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。

