



あけおめ

今年は巳年（へび）です

へびは古代から再生や永遠の象徴とされ、皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わるのがその象徴となっています。巳年は新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年とも解釈されています。



新しい年を迎えて

皆様のご健康とご多幸と

お祈り申し上げます

令和七年



餡かけには料理を冷めにくくする保温効果や、味を絡めて旨みを感じやすくなり、口当たりが滑らかになるなどの効果があります

韓国海苔は塩とごま油で味がつけられた味付け海苔です

水 8	木 9	金 10
きのこ餡かけうどん・そば ハッシュポテト ごぼうサラダ 牛乳	ごはん 豚バラと大根の煮物 ほうれん草卵焼き 韓国海苔 みそ汁・牛乳	休
火 13	水 14	木 15
祝 成人の日	休	休
豆腐は高品質なたんぱく質やミネラル、カルシウムを含み骨の健康維持に有効です 炒り豆腐丼 野菜のお澄まし みかん 牛乳	肉じゃがが風の煮物にこんにゃく、さつま揚げなどを加えカレー風味に味付けしたインド煮は、昭和49年に栃木県鹿沼市で考案された給食メニューです ごはん さばの塩焼き インド煮 みそ汁 しば漬け・牛乳	じゃが芋は低カロリーでありながら食物繊維が豊富なので満腹感が得られます ごはん じゃが芋の青椒肉絲 焼き餃子 わかめ中華スープ 牛乳
土 20	日 21	月 22
小松菜は江戸時代から栽培される東京の小松川界隈の漬け菜です まぜごはん 鶏の照り焼き 胡瓜のキムチ和え けんちん汁 いちごジョア	すき焼きうどん・そば つくば鶏チキンカツ 小松菜からし和え 牛乳	休
火 27	水 28	木 29
薩摩汁は鶏や豚などの肉入りのみそ汁で、豚汁の原型ともいわれます ハワイアンロコモコ 白菜のスープ 牛乳	わかめごはん 鯖のフライ マカロニサラダ 薩摩汁 牛乳	うどんが入ったおっきりこみは群馬や秩父地方の郷土料理です ポークカレーライス 海藻サラダ ヨーグルト 牛乳
金 30	土 31	
食用は青じそと赤じそで、青じそは大葉ともよばれます ごはん 豚肉と蓮根の炒め煮 トマトオムレツ おっきりこみ 牛乳	ロールパン 笹身しそかつ 千りコンカン もやしスープ ブルーベリージョア	