



給食ニュース

令和7年1月20日(月)

ふゆやさいのにももの

きょう ふゆ やさい あつ あ
今日は、冬野菜たっぷりの「厚揚
げと冬野菜の煮物」です。冬の野菜
は栄養価が高く、甘みや風味が強
いのです。また、皮が分厚いといった
特徴があります。冬の寒さに耐え、
寒さで凍らないように糖という
栄養を貯めるため、冬野菜は甘く
ておいしいと感じます。

今日の献立

ポンカン



ふりかけごはん

厚揚げと冬野菜の煮物

茎わかめのサラダ



いと口目は野菜から。