

# 給食だより





## 新年あけましておめでとうございます。

今年も1年、みなさんに喜んでもらえるお弁当をお届けしたいと思います♡ どんどん寒くなりますので、手洗いうがいはもちろん、食生活が乱れないように意識しましょう。



0

### 1月11日(水) 【炊き込みごはん】

炊き込みごはんが登場します♪ 鶏もも肉・にんじん・ごぼう・こんにゃくとお米を -緒に炊き込みます。

## 1月27日(金) 【エビフライ】

エビフライがサイズアップします。 従来のエビフライよりも大きい サイズでのお届けです。



\*



ウサギさんが好きなにんじんは、冬に旬を迎えます。 この中で、正しいものを選んでみましょう。



城

県 仙

台

市 青

区 下

愛

子字

観.

音

食育フードシステム東北

株

式



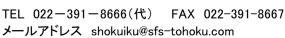




カメラをかざすと幣社 公式 Instagram が出ます フォローよろしくお願いします







11月に残食が多かったメニューは ありませんでした!たくさん食べて くれてありがとうございます⊜

> 《肉類》牛肉(オーストラリア・アメリカ) 《米》ひとめぼれ(山形)

《野菜》ピーマン(宮崎) キャベツ(千葉) もやし(福島)

《野菜》大根(千葉) しいたけ(山形) 長ネギ(埼玉県)

《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)

会社 1 | 2 | 5



②目にいい



4風邪をひきにくくする



(4)(2)(1): 克容

ひとくちキャロットバーグ

にんじん 1本 玉ねぎ 1/2個 合いびき肉 250g

★トマトケチャップ大さじ2 中濃ソース大さじ2 バター大さじ1 塩小さじ1/2 オリーブオイル大さじ1

①ボウルにひき肉・塩・オリーブオイル少々を入れ、よく混ぜる。

②にんじん・たまねぎをすりおろして加え、粘り気が出るまで 混ぜて小さく形成する。

③フライパンに油をしき、火が通るまで焼く。焼けたら、★と 水1/2カップを加え蒸し焼きにする。

④煮汁がハンバーグに絡んだら完成です♪

【1月の食材予定産地】

