給食ひとくちメモ　1月13日（金）

今日は15日の小正月に合わせた、あずきごはんで健康を願う献立です。汁物のこづゆは福島県会津地方の郷土料理で、貝柱の出汁で具を煮込みます。お祝いの時に食べられる料理だそうです。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…＊

いちご（とちおとめ）＊　牛乳○

2粒

三色なます＊

ぶりの照り焼き○

あずきごはん★○　こづゆ＊★○