

# 1月30日(火)

ご飯

ささみの揚げ物レモンかけ

ひじき入り変わりひたし

けんちん汁

牛乳

**鶏肉** ささみは鶏肉の胸の部分で、ささに似ているのでささみと呼ばれます。鶏肉はにわたりの肉のことです。にわとりは、「庭で飼う」という意味からその名がついたといわれています。鶏肉は脂肪が少なく、肉はやわらかく、味にくせがありません。

パセリ	:	千葉
キャベツ	:	愛知
小松菜	:	埼玉
にんじん	:	千葉
ごぼう	:	青森
だいこん	:	神奈川
じゃが芋	:	北海道
長ねぎ	:	千葉
レモン	:	愛知
鶏肉	:	宮崎
豚肉	:	千葉