

1月31日(金)

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

具だくさん味噌汁

牛乳

ささみ ささみは鶏肉の胸の部分で、笹に似ているのでささみと呼ばれています。胸骨に沿って左右に1本ずつある部位です。脂肪が少なく、味は淡泊で様々な料理に合います。脂肪が少なくても柔らかい肉質なので、焼き鳥やフライ、バンバンジーなどのサラダでも使われています。

パセリ	:	千葉
キャベツ	:	愛知
小松菜	:	埼玉
にんじん	:	千葉
玉ねぎ	:	北海道
しめじ	:	長野
だいこん	:	神奈川
長ねぎ	:	千葉
レモン	:	静岡
鶏肉	:	宮崎
豚肉	:	群馬