

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和7年

2月4日(火)

# きょうのもりつけ

カリカリごぼうサラダ

はる いろど  
春の彩りピラフ



プレーヅ ヨア

ひよこ豆は別名で  
ガルバンゾーとも  
よ呼ばれる豆です。

ひよこ豆のポタージュ

ちよつとメモ

きょう りっしゅん  
今日は“立春メニュー”です。立春を過ぎ、まだ朝晩は  
あさばん  
寒いですが、暦の上ではもう春です。そこで、春の訪れ  
さむ ことみ うえ はる はる おとす  
をイメージして“春の彩りピラフ”を考えました。チキ  
かんが  
ンピラフに、赤と黄色のパプリカと春の訪れを感じさせる  
あか きいろ はる おとす かん  
菜の花を散らしました。カラフルなお花畑をイメージし、  
な はな ち はなばたけ  
春らしい三色のピラフにしました。三色が入るようにじ  
はる さんしょく さんしょく はい  
ょうずに盛り付けてください。緑色の菜の花にはベータカ  
も つ みどりいろ な はな  
ロテンという成分が多くふくまれ、免疫力を高める効果も  
せいぶん おお めんえきりょく たか こうか  
あり、優れた野菜です。ほろ苦さがありますが、少量な  
すぐ やさい なが しょうりょう  
ので、残さずしっかりと食べましょう！