

# 給食紹介

令和 7年 1月 14日(火)

麦ごはん  
麻婆大根

牛乳  
ナムル

『麻婆豆腐』は、ごはんがすすむ料理、ごはんをたくさん食べられるメニューです。我が家（渡邊家）でも、『麻婆豆腐』は“勝負めし”のひとつです。



## 応援メニュー

人気の『麻婆豆腐』をアレンジした『麻婆大根』です。

『麻婆大根』は二中の給食では初めてのメニューです。豆腐の代わりに大根＋厚揚げで調理してみました。大根は、1年を通して手に入る食材ですが、実は12月～2月が旬で、冬の寒いこの時期には栄養を蓄え、糖分が増すため、みずみずしく甘みのある大根になります。『麻婆大根』も『麻婆豆腐』同様にごはんをモリモリ食べられる料理です。しっかり食べて、脳の栄養・エネルギーを補給してくださいね。

給食は、栄養価だけでなく価格も考え調理しています。味わって食べてくださいね。

しっかり食事をして、寒さ&勉強に頑張ってください。  
毎日の給食では、みなさんを応援しています。