




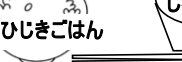


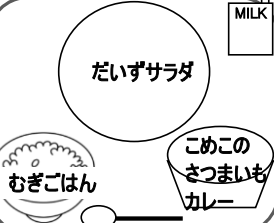

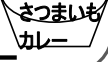
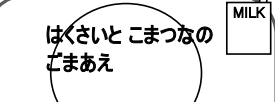
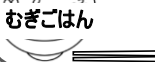
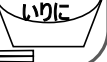

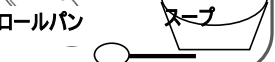
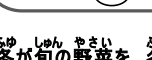
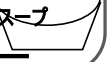
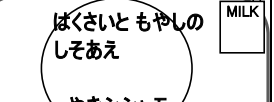


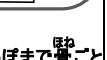
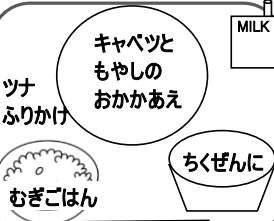


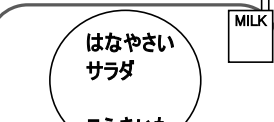


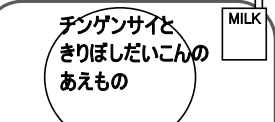
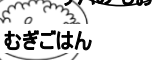

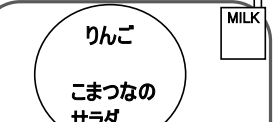

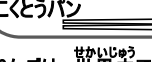
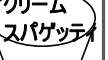

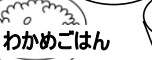

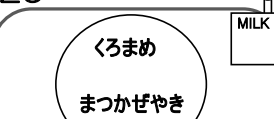


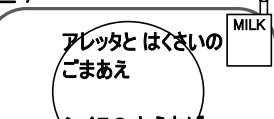


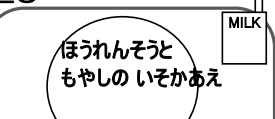
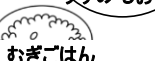

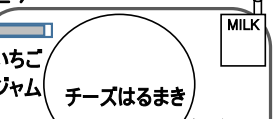

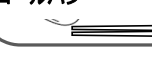

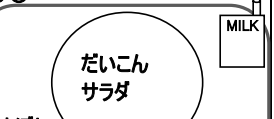





月	火	水	木	金
<div>しんねん 新年 あけまして おめでとうございます♪</div> <div>楽しいことが いっぱいの冬休みが終わり、今年度最後の三学期が始まります。 1月には、1月24日～30日の「全国学校給食週間」があります。この期間には、日本で最初の給食と言われている「焼き魚・青菜の漬物」をはじめ、お節料理の中から黒豆と松風焼きを、また食べるものが少なかった時代の料理として「すいとん」を予定しています。 他にも、地産品のアレッタをはじめ、旬の食べものをたくさん使う予定です。お楽しみに♪</div>	<div>せち りょうり し お節料理をしよう♪</div> <div>お節料理は、主にお正月に食べる お祝い料理です。 料理ごとに、意味や願いが込められています。 食べることも楽しいけれど、自分で調べてみてもよいですね♪</div> <div><div><div>【黒豆】 健康を願う</div></div><div><div>【田作り】 豊作を願う</div></div><div><div>【きんとん】 金運を願う</div></div><div><div>【海老】 長生きを願う</div></div></div>	<div>9</div> <div><div>とりポテト</div></div> <div><div>ひじきごはん</div></div> <div><div>しろみそしる</div></div> <div>ひじきは、波の種やかな海で育つ海 そうで、三重県の特産品のひとつで す。県南部の伊勢志摩で、3月から6 月ごろにたくさん採れることから、三重 県産のひじきは「伊勢ひじき」と呼ばれ ています。</div>		
<div>12 せいじん ひ 成人の日</div> <div>おめでとう</div> <div></div>	<div>13</div> <div><div>だいずサラダ</div></div> <div><div>むぎごはん</div></div> <div><div>こめこの さつまいも カレー</div></div> <div>さつまいもは、昔、薩摩藩と呼ばれ ていた鹿児島県から全国に広まったと 言われています。そのため、「薩摩藩 のいも」という意味で、「さつまいも」と 名前がついたそうです。</div>	<div>14</div> <div><div>はくさいと こまつなの ごまあえ</div></div> <div><div>むぎごはん</div></div> <div><div>ちくわの あおさあげ(2きれ) おからの いりに</div></div> <div>ちくわは、魚のすり身を棒に巻き付 けて、蒸したり焼いたりした、魚肉練り 製品です。弾力があるので、しっかりか んで食べると、歯やあごが強くなりま す。</div>	<div>15</div> <div><div>みかん</div></div> <div><div>あつあげの グラタン</div></div> <div><div>ロールパン</div></div> <div><div>ふゆやさいの スープ</div></div> <div>冬が旬の野菜を、冬野菜といいま す。冬の寒さで甘味が増え、やわらか く、おいしくなる野菜たちです。 今日のスープには、ごぼうと大根、白 ねぎを使います。よく味わいましょう。</div>	<div>16</div> <div><div>はくさいと もやしの しそあえ</div></div> <div><div>むぎごはん</div></div> <div><div>やきシシヤモ</div></div> <div><div>ひとくち おでん</div></div> <div>シシヤモは、頭からしっぽまで骨ごと 食べることができる小魚です。成長期 に必要なカルシウムが多く、自分の骨 や歯を強くするために大切な食べもの です。しっかりかんで、食べましょう。</div>
<div>19</div> <div><div>キャベツと もやしの おかかあえ</div></div> <div><div>ツナ ふりかけ むぎごはん</div></div> <div><div>ちくぜんに</div></div> <div>筑前煮は、福岡県の郷土料理の 「がめ煮」のことです。鶏肉と、ごぼう、 れんこん、里いもなどを煮込んで味付 けします。お正月などに食べるお祝い 料理のひとつとして親しまれています。</div>	<div>20</div> <div><div>はなやさい サラダ</div></div> <div><div>こふきいも フェイジョア</div></div> <div><div>フェイジョア</div></div> <div>フェイジョアは、豆と肉を煮込んだ もので、ブラジル料理のひとつです。 ブラジルでは黒いんげん豆を使うそう ですが、給食では金時豆を使います。 ごはんと一緒に、いただきます。</div>	<div>21</div> <div><div>チンゲンサイと きりぼしだいこんの あえもの</div></div> <div><div>さばの しおやき むぎごはん</div></div> <div><div>みそしる</div></div> <div>切りぼしだいこんは、冬にたくさんとれる大 根を一年中味わうための、保存食で す。細く切って乾燥させた大根は、水 でもどして調理すると、味がよく楽しま す。昔からのおいしさを味わいましょう。</div>	<div>22</div> <div><div>りんご</div></div> <div><div>こまつなの サラダ</div></div> <div><div>ちいさい ことうパン</div></div> <div><div>クリーム スパゲッティ</div></div> <div>りんごは、世界中で親しまれている くだもの。こざく、おうりん、あきば な、ふじなど、たくさんの品種がありま す。給食では「ふじ」を使います。日本で一番多く 栽培されている品種だそうです。</div>	<div>23</div> <div><div>イカの かりんあげ</div></div> <div><div>わかめごはん</div></div> <div><div>すいとん</div></div> <div>24日から30日までの一週間は、 「全国学校給食週間」です。 今日は、戦争の時に、よく食べられ ていた「すいとん」です。食卓のありが たさを考えながら、いただきます。</div>
<div>26</div> <div><div>くろめ まつかぜやき</div></div> <div><div>むぎごはん</div></div> <div><div>のっぺいじり</div></div> <div>まつかぜや 松風焼きは、とり肉や魚のすり身を 練って、表面にケシの実や、ごまをまぶ して焼いた料理です。裏には なにもな いことから、「裏がない(隠し事がない い)」という意味の、おせち料理です。</div>	<div>27</div> <div><div>アレッタとはくさいの ごまあえ</div></div> <div><div>シイラの からあげ むぎごはん</div></div> <div><div>かきたまじる</div></div> <div>アレッタは、津市久居で開発された 野菜です。ブロッコリーとケールをかけ あわせた品種で、ほのかな甘味があ り、カロテンやビタミンが多い、緑黄色 野菜です。</div>	<div>28</div> <div><div>ほうれんそうと もやしの いそかあえ</div></div> <div><div>さけの しおやき むぎごはん</div></div> <div><div>とうふじる</div></div> <div>日本で最初の給食は、「おにぎり・ 焼き魚・青菜の漬物」だったそうです。 海に囲まれた日本では、魚は大切な 食べものだったのです。食べることの ありがたさを考えていただきます。</div>	<div>29</div> <div><div>いちご ジャム</div></div> <div><div>チーズはるまき</div></div> <div><div>ロールパン</div></div> <div><div>ちゅうか やさい スープ</div></div> <div>はるまきは、中華料理の点心のひと つです。点心とは、「軽食」という意味 で、ごはんなどの主食や汁物以外の 料理を指します。シューマイやギョウザ なども点心のひとつです。</div>	<div>30</div> <div><div>だいこん サラダ</div></div> <div><div>うめぼし</div></div> <div><div>すくなめの むぎごはん</div></div> <div><div>きつねうどん</div></div> <div>うめぼしは、梅の実を塩漬けにした あと、天日干しにしたものです。日本の 伝統的な保存食で、おにぎりや弁当 に、よく使われます。クエン酸が多く、 からだの疲れを和らげてくれます。</div>