

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
<p>にゅうがく しんきゅう ～入学・進級おめでとうございます～</p> <p>こんねんど たの きゅうしよく あんぜん 今年度も、おいしく楽しみにしてもらえる給食をめざし、安全と</p> <p>けんこう きほん しゅん しよくざいつか きょうしよく と い 健康を基本に、旬の食材を使い、行事食も取り入れていきます。</p> <p>ひょう ぼん うえ お しよつき いち かた たし もりつけ表で、お盆の上に置く食器の位置や、もりつけ方を確かめましょう。</p> <p>きょうりよく はいげん か みんなで協力して配膳し、ゆっくりよく噛んで</p> <p>た 食べましょう。</p> 				
		10	11	12
		<p>いちごジャム</p>  <p>ロールパン</p>  <p>ツナ サラダ</p>  <p>とうにゅう チャウダー</p> 	<p>やきししゃも</p>  <p>こまつなとキャベツ のごまあえ</p>  <p>はるやさいの にも</p>  <p>むぎごはん</p> 	<p>げんりょう</p>  <p>ロールパン</p>  <p>だいず サラダ</p>  <p>スパゲッティ ミートソース</p> 
		<p>ジャムは、果物に砂糖を加えて煮詰めたものです。収穫した果物を保存するために、はちみつを入れ、煮詰めたものがジャムの始まりだといわれています。</p>	<p>今日は、かみかみメニューです。ししゃもやたけのこは、歯ごたえのある食べ物です。よく噛んで食べることは、消化吸収がよくなるなどいいことがいっぱいあります。</p>	<p>今日から1年生の給食が始まります。スパゲッティは、イタリア語で「ひも」という意味です。イタリア料理で使われる麺類です。</p>
15	16	17	18	19
<p>ドレッシングサラダ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>ポークカレー</p> 	<p>はるさめの ちゅうかサラダ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>あつあげの みそいため</p> 	<p>ロールパン</p>  <p>いかフライ オニオンソースかけ</p>  <p>やさいスープ</p> 	<p>さけのしおやき</p>  <p>あおなと ちくわのぬた</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>ごもくきんぴら</p> 	<p>ロールパン</p>  <p>かつおとじゃがいもの ごまからめ</p>  <p>とうふスープ</p> 
<p>給食では、カレーのルーを手作りしています。油と小麦粉をじっくり炒め、カレー粉を加えて、給食室で作っています。</p>	<p>厚揚げは、少し厚めに切った豆腐を水切りして、油で揚げたものです。大豆から作られる厚揚げは、たんぱく質や鉄分を多く含んでいます。</p>	<p>フライは、魚などの食材に、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、油で揚げたものです。給食では、卵の代わりに、小麦粉を水で溶いたバター液を使います。</p>	<p>ぬたは、日本で昔から食べられている料理です。ねぎやわけぎをイカなどの魚介類と一緒に酢みそであえて作ります。</p>	<p>かつおの旬は、春と秋の2回あります。春にとれるものを「初がつお」、秋にとれるものを「もどりがつお」といいます。それぞれに味わいが違います。</p>
22	23	24	25	26
<p>どんぶりのく</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>あかだし</p> 	<p>さばのなんぶやき</p>  <p>ほうれんそうの おひたし</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>みそしる</p> 	<p>こめこいりパン</p>  <p>マカロニ グラタン</p>  <p>カレー スープ</p> 	<p>とうふのみそかけ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>にくじゃがの うま</p> 	<p>こくとうパン</p>  <p>つギョウザ</p>  <p>ちゅうか スープ</p> 
<p>給食の牛乳は、三重県で育てられた牛からしぼられています。みんなの成長に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。</p>	<p>和食は、「ごはん」を中心に「汁物」「おかず」の組み合わせが基本です。旬のものやいろいろな食材を取り入れることで、栄養バランスのよい食事となります。</p>	<p>グラタンは、フランスで生まれた料理で、オーブンで少し焦がすように調理するという意味があります。今日はホワイトソースのグラタンです。</p>	<p>今日のうまし豆腐は、三重県でとれた大豆を使って、津市で作られています。パックを開けて、豆腐を皿の食器に入れ、みそをつけて食べましょう。</p>	<p>津ギョウザは、1985年に、学校給食から誕生しました。子どもたちの好きなギョウザを、手作りして給食に入れるために考え出されたのが、このギョウザです。</p>
29	30	<p>給食当番 みしたくチェック</p>  <ul style="list-style-type: none"> マスク きちんと口にあって! ぼうし かみの毛が出ないように! 手 きれいに洗おう! 爪はみじかく! ハンカチ 手を洗ったらきちんとふこう! 白衣 そでから服が出ないように! ボタン きちんととめよう! <p>*トイレに行くときは、必ず当番の服を脱ぎましょう。</p>		
<p>しょうわ ひ 昭和の日</p>	<p>くきわかめサラダ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>ハヤシソース</p>  <p>(ハヤシライス)</p>  <p>わかめは、葉、茎、めかぶ、根の部分があります。今日は、茎の部分を使ったサラダです。成長期に必要な栄養素、鉄分、カルシウムをたくさん含んでいます。</p>	<p>よい姿勢で 食べましょう</p> 		