

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)	
<p>感謝して残さず食べよう! —給食がみんなのもとに届くまで—</p> <p>農家の人が、作物や家畜を育て、漁師さんが魚をとりす</p> <p>学校まで、食材を届け てくれる人がいます</p> <p>学校では、調理員さん が給食を作っています</p> <p>教室では、給食 当番さん が配膳してくれます</p> <p>給食がみんなのところへ</p>					
	<p>生き物の命、食べるためにかかわっているたくさんの人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。また、食べものを大切に、残さないで食べるようにしましょう。</p>			1	
				<p>ロールパン しいらの トマトソースかけ</p> <p>ぎゅうにゅう とうにゅう チャウダー</p> <p>豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えてゆめ、布袋でこした汁です。大豆と同様にたんぱく質やビタミンが多く含まれています。</p>	
4	5	6	7	8	
振替休日	<p>ごぼうの ドライカレー</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>だいすサラダ</p>	<p>ロールパン</p> <p>あじの マリネ</p> <p>ぎゅうにゅう マカロニスープ</p>	<p>いわしのかんろに</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>つぼけ</p> <p>さわにわん</p>	<p>ロールパン ソース</p> <p>ぎゅうにゅう とうらスープ</p> <p>ツナコロッケ</p>	
	<p>今日は、ごぼうや大豆を使ったかみかみメニューです。よかむことは、全身の健康につながっています。しっかりかんで食べましょう。</p>	<p>マリネは、肉や魚などを、酢やレモン汁、サラダ油などで作った調味液に浸け込んだ料理です。</p>	<p>甘露煮は、砂糖、しょうゆ、みりんなどの調味料で煮る料理のひとつで、餛飩とも呼ばれています。</p>	<p>コロッケは、給食室での手作りです。茹でつぶしたじゃが芋に、まぐろオイル漬、玉ねぎを入れて付けだし、1個ずつ丸めて衣をつけ、油で揚げます。</p>	
11	12	13	14	15	
<p>キャベツともやし のしそあえ</p> <p>ぎゅうにゅう ツナふりかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>こうやどうふの たまごとし</p>	<p>さわらの なんぶやき</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>ほろれんそうの おひだし</p> <p>おからのいりに</p>	<p>おちよときなこの あげパン</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>どりなんばん うどん</p> <p>キャベツの あますつけ</p>	<p>さけの しょうがやき</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>こんにやく のとさに</p> <p>あつあけの みそしる</p>	<p>こくとうパン</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>ほきのバーベキュー ソースかけ</p> <p>ゆばとおなの スープ</p>	
<p>高野豆腐は、豆腐の加工品です。豆腐を凍らせて、水分を徐々に抜いて乾燥させて作ります。しみ豆腐、凍り豆腐とも呼ばれています。</p>	<p>おからは、大豆から豆乳をしぼり取った残りで、「うのはな」とも呼ばれます。食物せんいが豊富です。</p>	<p>きな粉は、大豆を煎って粉にしたものです。今日は、きな粉と津市産の粉茶、砂糖を混ぜた衣を揚げたパンにまがしました。</p>	<p>こんにやくは、津市で製造されたものを使っています。料理に合わせて、色紙の形や長細い形に切ってもらっています。</p>	<p>ゆばは、大豆の伝統的な加工食品です。豆乳を温めると、表面に薄い膜ができます。この薄い膜をすくいあげて作ったのが、「湯葉」です。</p>	
16(ど)	19	20	21	22	
<p>コールスロー</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>こめこのカレー</p>	<p>さばのいちみやき</p> <p>あいまぜ</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>とろろ こんぶじる</p>	<p>こめこりパン つぶっこ グラタン</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>だいこんと はくさい のスープ</p>	<p>まさごあげ</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>しそとごまの ふりかけ</p> <p>みそしる</p>	<p>ロールパン</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>だいごくいも</p> <p>はくさいと にくだんこのスープ</p>	
<p>コールスローは、キャベツをせん切りし、ドレッシングであえたキャベツのサラダです。給食では、茹でたキャベツを手作りドレッシングであえています。</p>	<p>あいまぜは、三重県の郷土料理のひとつです。大根やこんにんじん、味つけたごぼうや干しいちけを、ごまと甘酢であえたものです。</p>	<p>「津ぶっこ」は、津市が津産津消を進めるために、選んだ産物のことです。今日のグラタンには、津市美里産のたけのこ、津市産のキャベツが入っています。</p>	<p>まさごとは、細かい砂のことで、数が多いことをさします。まさご揚げは、いろいろな材料を入れて作ることから、この名前がつけました。</p>	<p>大学芋は、さつ芋を油で揚げ、蜜とごまをまぶした料理です。大正から昭和の初め頃に、大学生に好まれて食べられていたことから、この名前がつけました。</p>	
25	26	27	28	29	
<p>きんときまめの あまに</p> <p>ぎゅうにゅう ふきよせごはん</p> <p>しろみそしる</p>	<p>パンサンスウ</p> <p>みかん</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>マーボーどうふ</p>	<p>こくとうパン つぎョウザ</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>トックスープ</p>	<p>こまつなともやし のごまあえ</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>みそおでん</p>	<p>ロールパン</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん</p> <p>わらうスパゲッティ</p> <p>だいこん サラダ</p>	
<p>吹き寄せごはんは「吹き寄せ」とは、秋に黄色や赤色にそまった木の葉が、風に吹き寄せられる様子から名づけられています。日本の秋の秋立です。</p>	<p>豆腐は、豆乳に「にがり」を入れて固めたものです。豆乳をすべて固めたものが絹ごし豆腐、余分な水分を抜いて固めたものが木綿豆腐です。</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、手作りで給食に入れるため、考え出されたのが、この大きなギョウザです。</p>	<p>みそおでんは、愛知県の郷土料理です。「八丁みそ」という赤みそを使って、甘めの汁で、だいこんなどのおでんの具を煮込みます。</p>	<p>大根は、冬野菜の代表で、煮物やみそ汁の具としてよく使われます。先の細い部分に辛味成分が強く、上の部分にくぼく甘く感じます。</p>	