

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
にゅうがく しんきゅう ～入学・進級おめでとうございます～ こんねんど あんぜん たの きゅうしよく 今年度も、安全で楽しみにしてもらえるおいしい給食をめざし、地域や旬の食材を使い、行事食をとり入れていきます。 ひょう つか しよつき さら お ぼしよ たし もりつけ表で使う食器や、皿を置く場所を確かめてから、上手にもりつけましょう。	ぎゅうにゅう さばのしおやき ごまあえ むぎごはん おからのいりに おからは、大豆から豆乳を絞った後のこし食品で、食物せんいを多く含みます。おからの炒り煮は、古くから日本で食べられてきました。	ぎゅうにゅう げんりょう ロールパン スパゲッティ ミートソース キャベツとこまつなのサラダ スパゲッティは、イタリア語で「ひも」を意味するスパーゴという言葉がもたっています。ソースがたくさんあるので、さまざまな味が楽しめます。	ぎゅうにゅう ちゅうかふう ごまだれサラダ むぎごはん マーボー豆腐 マーボー豆腐は、中国の料理です。豚肉と豆腐を炒めて、唐辛子の入ったみそで味付けしたものです。	
14	15	16	17	18
ぎゅうにゅう ドレッシング サラダ むぎごはん ポークカレー 給食のカレーは、小麦粉やカレー粉を油でじっくり炒め、ルーを作るところから始めます。カレー粉を炒めると、とてもよい香りが広がります。	ぎゅうにゅう さわらの てりやき キャベツの しそあえ せきはん わかたけじる 入学と進級のお祝い給食です。お祝いの日には、小豆を使った赤飯を食べます。小豆の赤は、災いをさけるといわれています。	ぎゅうにゅう あおなと ちくわのぬた やきのり むぎごはん にくじゃがの うまに ぬたは、白みそ、酢、砂糖を混ぜた酢みそを、わけぎなどの野菜とあえた料理です。	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー こめこいり×パン ツナサラダ (セルフツナサンド) どうにゅう チャウダー 豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、煮詰めた汁です。大豆と同じようにたんぱく質やビタミンが多く含まれています。	ぎゅうにゅう さけのバーベキュー ソースかけ ごましお キャベツ むぎごはん はるさめ スープ 春雨は、豆やいもでん粉から作られる乾麺のひとつです。白くて細長い形が、シトシとふる春の雨に似ていることから、「春雨」と名前がつけました。
21	22	23	24	25
ぎゅうにゅう ひじきサラダ むぎごはん チリコンカーン チリコンカーンは、メキシコやアメリカ南部の料理です。スペイン語で「肉入り唐辛子」という意味の豆の煮込みです。給食では辛さを控えています。	ぎゅうにゅう おこのみあげ つぼづけ むぎごはん はるだいこんのみそしる ばんぱく かいさい おおさか この 万博を開催している大阪は、お好み焼きが有名です。給食では、全員分を焼くのが難しいので、油で揚げています。	ぎゅうにゅう さわらの しろみそやき キャベツの うめふうみあえ むぎごはん ごもくじる さわらは、1メートルぐらいの大型の魚で、成長とともに「さごし」「やなぎ」「さわら」と名前を変える出世魚です。	ぎゅうにゅう ことうパン ポテトグラタン キャベツとこまつなのスープ グラタンは、フランス発祥の料理で「おこげ」という意味があります。オーブンなどで表面に焦げ目をつけた料理のことを意味します。	ぎゅうにゅう いわしの からあげ おかかあえ むぎごはん はるやさいのもの いわしのから揚げは、かみかみメニューです。よくかんで食べると、歯の病気を予防し、消化吸収もよくなります。
28	29	30	きょうりよく みんなで協力して 準備をしよう！ きゅうしよく とう ばん ひと 給食当番の人は、もりつけ表をよく見て上手にもりつけましょう。 みどり しょうつき 緑の食器 ピンクの食器	
ぎゅうにゅう セサミ ビーンズ むぎごはん はっぼうさい 大豆は、たんぱく室が豊富で、「畑の肉」とも呼ばれています。成長期に必要な栄養をたくさん含んでいます。	しょうわ ひ 昭和の日	ぎゅうにゅう ぶたにくの アングレーズ むぎごはん やさい スープ アングレーズは、フランス語で「イギリス風の」という意味です。豚肉のから揚げにソースをつけ、きつね色に炒ったパン粉をまぶして作ります。		