

1 1 月 分 給 食 も り つ け 表

| 月(げつ) | 火(か) | 水(すい) | 木(もく) | 金(きん) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 文化の日 | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かつおのかくに ごまあえ</p> <p>むぎめし</p> <p>あかだしの みそしる</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ほうれん草の おひたし</p> <p>むぎめし</p> <p>おからのいりに</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>はくさいと にくだんごの スープ</p> <p>こめこいりパン</p> <p>だいがくも</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちくわの あおさあげ</p> <p>きんときまめの あまに</p> <p>むぎめし</p> <p>いしかりじる</p> |
| | <p>ごまは、煎って料理に入れたり、搾って油をとったりします。ごまの油の中身は、健康によく、昔から、長生きや元気になる薬といわれてきました。</p> | <p>今日は、和食の献立です。和食は、日本の自然や歴史から生まれた食文化です。栄養バランスがよいことが特徴のひとつです。</p> | <p>大学芋は、揚げたさつまいもに蜜をか</p> | <p>石狩汁は、北海道の石狩地方の郷土料理です。鮭をたくさんの野菜と一緒に煮込んで、みそで味を付けます。寒い時に体があたたまる料理です。</p> |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| <p>ぎゅうにゅう</p> <p>れんこんの あえもの</p> <p>やきのり</p> <p>むぎめし</p> <p>こうや豆腐の たまごとし</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかの あまからあげ</p> <p>しそあえ</p> <p>むぎめし</p> <p>だいずのいそに</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>なつとうみそ</p> <p>むぎめし</p> <p>にくじゃが</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>チンジュワズ</p> <p>ワンタンスープ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>てづくり ツナコロッケ</p> <p>ソース</p> <p>そえレタス</p> <p>むぎめし</p> <p>ゆばのスープ</p> |
| <p>高野豆腐は、和歌山県の高野山で作られたので「高野豆腐」といいます。凍り豆腐ともいわれ、豆腐を凍らせて作ります。</p> | <p>いかの甘辛揚げは、かみかみメニューです。あごを動かす筋肉や歯ぐき、かむ力を強くするためにも、しっかりかんで食べましょう。</p> | <p>今日の納豆みそに入っているみそと納豆は、どちらも大豆の発酵食品で相性抜群です。ごはんといっしょにいただきます。</p> | <p>チンジュワズは、中国料理のひとつです。肉団子を作り、水につけておいた「もち米」をまわりにつけて、蒸して作ります。</p> | <p>湯葉は、伝統的な大豆の加工品です。大豆から作った豆乳を静かに加熱すると表面に薄い膜ができます。この薄い膜が湯葉です。</p> |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| <p>ぎゅうにゅう</p> <p>パンサンスー</p> <p>むぎめし</p> <p>マーボー豆腐</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ヨーグルト</p> <p>キムタクごはん</p> <p>トックスープ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>きびなごの からあげ</p> <p>はくさいづけ</p> <p>むぎめし</p> <p>さといもと だいこんの そぼろに</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ナフキン</p> <p>おちよときなこの あげパン</p> <p>しのだうどん</p> <p>キャベツの あまずづけ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いわしのかんろに</p> <p>はくさいの あおじそあえ</p> <p>むぎめし</p> <p>ぶたじる</p> |
| <p>マーボー豆腐は、中国の料理です。中国では唐辛子などの香辛料を多く入れた辛い物が多いですが、給食は食べやすい味付けにしています。</p> | <p>キムタクごはんは、キムチとたくあんを混ぜたごはんです。キムチには、腸内環境を整える乳酸菌がたくさん含まれています。</p> | <p>里芋は今が旬の食べ物です。春に種芋を植え、秋に収穫します。親芋のまわりに子芋、孫芋と、ひとつの種芋からたくさんの芋ができます。</p> | <p>今日は、みえ地物一番給食の日です。三重県のお茶の生産量は、全国で3番目です。今日の揚げパンは、三重県でとれた伊勢茶を使用しています。</p> | <p>甘露煮は、主に魚介類や果実を、砂糖、みりん、醤油、酒などを使って甘く煮詰めた料理です。</p> |
| 22(土) | 25 | 26 | 27 | 28 |
| <p>ぎゅうにゅう</p> <p>みかん</p> <p>ふきよせごはん</p> <p>げんまい だんごじる</p> | 振替休日 | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>キャベツと ブロッコリーのサラダ</p> <p>むぎめし</p> <p>ポークカレー</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>きのこの チャウダー</p> <p>ロールパン</p> <p>ツナサラダ (セルフツナサンド)</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さわらの しろみそやき</p> <p>こまつなの おかかあえ</p> <p>むぎめし</p> <p>ごもくじる</p> |
| <p>「吹き寄せ」とは、もみじやイチヨウなど赤や黄色の落ち葉が、風で吹き寄せられる様子を表しています。秋の料理の名前にもよく使われています。</p> | | <p>ブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、食物せんいなどの栄養素がたっぷり入っています。私たちが食べている部分は、「つぼみ」の部分です。</p> | <p>きのこには、食物せんいやビタミンDが豊富に含まれています。食物せんいは、おなかの調子を整え、ビタミンDは骨の成長に役立ちます。</p> | <p>五目とは、いろいろなものをまぜ合わせた料理につける名前です。五目の「五」は、5こではなく、多いという意味です。</p> |