

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
<p>ぜん こく がっ こウ きゆうしよくしゆうかん にじゆうよつか にち</p> <p><b>全国学校給食週間(24日~30日)</b></p> <p>戦後の食糧難の時代に、子どもたちの健やかな成長を願って、世界の国からの救援物資をもとに学校給食が始められたことを記念して定められました。</p> <div data-bbox="140 472 464 707" data-label="Image"> <p>明治22年ごろの給食</p> <p>☆おにぎり、焼き鮭、つめの</p> </div> <p>学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧困の児童に出したのが、始まりだといわれています。</p>				
			<p>きゆうしよくとうばん ひと</p> <p>給食当番の人は</p> <p>もりつけ表をよく見て</p> <p>上手にもりつけましょう。</p> <p>皿</p> <p>みどり わん 緑の椀</p> <p>ピンクの椀</p>	<p>9</p> <p>ぎゆうにゆう</p> <p>まつかぜやき</p> <p>くろまめ</p> <p>むぎめし</p> <p>ぞうに</p> <p>松風焼きは、鶏のひき肉をみそで味付けし、オープンで焼いたものです。四角や扇形に切って、おせち料理にもよく使われます。</p>
12	13	14	15	16
<p>成人の日</p>	<p>ぎゆうにゆう</p> <p>ツナサラダ</p> <p>むぎめし</p> <p>こんさいのカレー</p> <p>れんこんは、11月から3月にかけてが旬です。穴がたくさん開いていることから、先を見通せる縁起の良い食べものとされています。</p>	<p>ぎゆうにゆう</p> <p>しいちのこうみ</p> <p>ソースかけ</p> <p>はくさいつけ</p> <p>むぎめし</p> <p>だいこんと</p> <p>がんもどきの</p> <p>にも</p> <p>がんもどきは、豆腐に細かく刻んだ野菜や海藻などを混ぜて丸め、油で揚げた日本の伝統的な料理です。</p>	<p>ぎゆうにゆう</p> <p>チンゲンサイの</p> <p>スープ</p> <p>こくとうパン</p> <p>チーズはるまき</p> <p>チーズ春巻きは、下味をつけた鶏肉とチーズを春巻きの皮で包んで揚げたものです。パリッとした食感を味わいましょう。</p>	<p>ぎゆうにゆう</p> <p>ホイコーロー</p> <p>むぎめし</p> <p>たまごスープ</p> <p>卵は、主に体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。ビタミンやミネラルも含まれているため、栄養価の高い食材です。</p>
19	20	21	22	23
<p>ぎゆうにゆう</p> <p>キヤベツともやしの</p> <p>おなかあえ</p> <p>ひじきのり</p> <p>むぎめし</p> <p>ちくぜんに</p> <p>筑前煮は、筑前地方、今の九州の福岡県に古くから伝わる料理です。れんこんやごぼう、たけのこなどいろいろな材料が使われています。</p>	<p>ぎゆうにゆう</p> <p>ししゃものみりん</p> <p>しょうゆやき</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>むぎめし</p> <p>にくじゃがの</p> <p>カレーに</p> <p>ししゃもは「かみかみメニュー」です。頭からしっぽまで食べられるので、カルシウムをたくさんとることができます。骨ごとよく噛んで食べましょう。</p>	<p>ぎゆうにゆう</p> <p>いかのかりんあげ</p> <p>ほうれんそうと</p> <p>もぎのいそかあえ</p> <p>むぎめし</p> <p>とうふじる</p> <p>今日の「いかのかりんあげ」は、かみかみメニューです。いかは、かみごたえのある食べ物です。よくかむことによって歯を健康に保つことができます。</p>	<p>ぎゆうにゆう</p> <p>げんりょう</p> <p>ロールパン</p> <p>ツナのわふう</p> <p>スパゲッティ</p> <p>こまつなのサラダ</p> <p>小松菜は、寒さに強く、冬を代表する緑黄色野菜です。必要な栄養素をバランスよく含んでいます。中でもカルシウムが豊富です。</p>	<p>ぎゆうにゆう</p> <p>さけのしおやき</p> <p>たくあんづけ</p> <p>むぎめし</p> <p>すいとん</p> <p>24日から30日は、全国学校給食週間です。明治22年、山形県の忠愛小学校で、おにぎりとおかずの焼き鮭と漬物を出したのが日本で最初の給食でした。</p>
26	27	28	29	30
<p>ぎゆうにゆう</p> <p>おたにくと</p> <p>やさいのいためもの</p> <p>わかめごはん</p> <p>みそしる</p> <p>みそは、蒸した大豆に麹と塩を混ぜて熟成させて作られます。日本の代表的な発酵食品のひとつです。</p>	<p>ぎゆうにゆう</p> <p>さばのシュンユイ</p> <p>あおさのこふきいも</p> <p>むぎめし</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>シュンユイは、揚げた魚に甘辛いたれがかかった、ごはんがすすむおかずです。ぶりやかれい、いわしなどでも作られます。</p>	<p>ぎゆうにゆう</p> <p>いためなます</p> <p>みかん</p> <p>げんりょう</p> <p>むぎめし</p> <p>みそにこみりどん</p> <p>みかんは、三重県でも御浜町や熊野市、多気町などでたくさん作られています。ビタミンCが多く含まれ、風邪予防に効果があります。</p>	<p>ぎゆうにゆう</p> <p>さつまいもの</p> <p>とうりゆうスープ</p> <p>こめこいりパン</p> <p>あつあげの</p> <p>グラタン</p> <p>さつま芋は、中国から沖縄そして鹿児島へと伝わりました。その頃、鹿児島島のことを「さつま」といったので、さつま芋と呼ぶようになりました。</p>	<p>ぎゆうにゆう</p> <p>あじのハーブグリル</p> <p>コールスロー</p> <p>むぎめし</p> <p>だいこんのスープ</p> <p>大根は冬が旬の野菜です。寒い時期にとれる大根は、甘味があって水分が多く、やわらかいと言われています。今日はスープでいただきます。</p>