

1月分給食もりつけ表

美杉小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
	<p>始業式</p>	<p>9</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶりのてりやき こうはくなます</p> <p>むぎごはん ぞうに</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょう ロールパン だいずサラダ</p> <p>イタリアン スパゲッティ</p>
			<p>お正月料理は、「今年もみんなが1年間、健康で幸せに暮らせますように」という強い願いが込められた縁起の良い料理です。</p>	<p>大豆は、「畑のお肉」とよばれるほど、体に必要なたんぱく質が豊富に含まれています。筋肉をつけたい人、骨を強くしたい人にはもってこいです。</p>
13	14	15	16	17
<p>成人の日</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>まつかぜやき れんこんのあえもの</p> <p>むぎごはん くるまめ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン いかのさらさあげ</p> <p>ポトフ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>パンサンスウ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン しいらの ヤンニョム ソースがけ</p> <p>マカロニスープ</p>
	<p>「松風焼き」とは、表面にケシの実やごまなどを散らして焼いた料理のことで、裏には何もないので、隠しごとがなく「悪いことをせずまっすぐ生きていこう」という願いが込められています。</p>	<p>「さらさ揚げ」とは、しょうゆやカレー粉で味をつけて揚げたものです。しょうゆの赤、片栗粉の白、カレー粉の黄色が更紗という染め物に似ていることから「さらさ揚げ」という名前がついたそうです。</p>	<p>マーボー豆腐は、中国の料理です。本場中国では、しびれるような辛さが特徴ですが、給食では食べやすい味に調整しています。</p>	<p>しいらは、魚の中でも脂肪の量が少ないことが大きな特徴で、たんぱく質が豊富に含まれています。ハワイでは「マヒマヒ」とよばれて人気です。</p>
20	21	22	23	24
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごまだれあえ ひじきのつくだに</p> <p>むぎごはん ちくぜんに</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>アレッタサラダ</p> <p>ごはんにかける</p> <p>シーフード カレー (むぎごはん)</p> <p>カレーソース</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン さばのシュンユイ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さけのしおやき キャベツのあさづけ</p> <p>むぎごはん すいとん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン さわらの ハーブゲリル</p> <p>やさいスープ</p>
<p>筑前煮は、鶏肉や野菜、こんにやくなどを油で炒めて、甘辛く味つけた煮物です。福岡県の北西部にある筑前地方の郷土料理が全国に広がりました。</p>	<p>「シーフード」とは、魚介類のことです。今日のカレーには、イカとエビが入っています。これらのシーフードは、カルシウムや鉄などの栄養がたっぷりです。いつもとは少し違うカレーを食べてみてください。</p>	<p>燻魚とは、本来魚を燻製にした中国料理ですが、手軽な油で揚げる調理法に代わりました。今日は、さばを油で揚げて甘辛いたれで絡めてあります。</p>	<p>毎年、1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。日本で最初に出されたと言われる給食は、おにぎり、塩さけ、漬物だそうです。</p>	<p>ハーブは、料理に使うことで肉や魚の独特な臭みを消してくれたり、風味をよくしてくれます。今日は、さわらをハーブでおいしく仕上げました。</p>
27	28	29	30	31
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ジャンバラヤ (むぎごはん)</p> <p>かぶと はくさいの スープ</p>	<p>ソースをかける</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ツナコロッケ</p> <p>むぎごはん だいこんの みそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン はなやさいサラダ</p> <p>チリコンカン</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ししやものからあげ (ひとり2び)</p> <p>ほうれんそうと もやしのいそかあえ</p> <p>むぎごはん きりぼしだいこん のふくめに</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>みかん</p> <p>こくとうパン フレンチサラダ</p> <p>とうにゅう チャウダー</p>
<p>ジャンバラヤは、アメリカ南部のルイジアナ州の料理です。スペインのパエリアが基になってできた料理といわれています。スペインからアメリカへ渡った移民の人々がつくった料理が始まりです。</p>	<p>絵本の中には、おいしそうな料理や食べ物が登場する物語がたくさんあります。絵本の中の料理や食べ物を、給食で再現したのが「おはなし給食」です。絵本と給食のコラボレーションを楽しみましょう！</p>	<p>ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べるので、「花野菜」とよばれます。色の濃い野菜「緑黄色野菜」の仲間です。ビタミンがたくさん含まれています。</p>	<p>切干大根の含め煮は、日本で昔から食べられてきた伝統料理です。含め煮にすることで、乾燥しておいた大根をやわらかくおいしく食べることができます。</p>	<p>オレンジ色の色素(カロチノイド)は脂肪を染める性質があるので、みかんをたくさん食べると手などが黄色くなります。柑皮症といいますが、一時的なもので病気ではありません。</p>