

が つ ぶ ん き ゅ う し ゅ く ひ ょ う  
1 月 分 給 食 も り つ け 表

み す ぎ し ょ う が っ こ う  
美 杉 小 学 校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
23日 (金) あいまぜ	季節の食べ物 ぶり ブロッコリー かぶ はくさい	3 学期 始業式	8	9
			ぎゅうにゅう まつかぜやき くろめ むぎごはん のっぺいじる	「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 す。裏側には何もないので、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。
12	13	14	15	16
成人の日	ぎゅうにゅう こくとうパン アジのカレー ムニエル はなやさいの クリームに	ぎゅうにゅう だいこんサラダ げんりょう わかめごはん とりなんばんうどん	ぎゅうにゅう チーズはるまき つぼづけ むぎごはん ちゅうかやさい スープ	ぎゅうにゅう さけのしょうがやき はくさいづけ むぎごはん おからのいりに
	はなやさい 花野菜とは、野菜のつぼみの部分を 食べる野菜のことをいいます。今日 は、ブロッコリーとカリフラワーを使っ ています。ゆですぎないう、歯ごたえを 残しながら調理します。	きょう 今日は、冬が旬の大根を使ったサラ ダです。大根は、水分やビタミンCなど が多く含まれています。大根とわかめ、 ツナをドレッシングで和えます。	はるまき チーズ春巻きは、春巻きの皮に鶏も 肉とチーズを入れて包んで、油で揚 げます。チーズは牛乳からできる 食品で、成長期に必要なカルシウムや たんぱく質が多く含まれています。	い おからの炒り煮は、昔から食べられて きた料理で、みなさんに伝えたい一品 です。おからには、食物せんいが多く 含まれ、おなかの調子をよくする働き があります。
19	20	21	22	23
ぎゅうにゅう いかのレモンふうみ キャベツともやしの しそあえ むぎごはん けんちんじる	ぎゅうにゅう りんご げんりょう ロールパン あおさのクリーム スパゲッティ こまつなときりぼし だいこんのサラダ	ソースをかける ぎゅうにゅう ホキのフライ こふきいも むぎごはん はくさいスープ	ぎゅうにゅう ツナふりかけ ほうれんそうともやしの いそかあえ むぎごはん ちくぜんに	ぎゅうにゅう さわらのてりやき あいまぜ むぎごはん すいとん
きょう レモンは、冬が旬の果物です。今日 は、いかをから揚げしたものに、レモン 汁を加えたたれをからめました。レモン には、体を丈夫にするビタミンCなどが 多く含まれています。	きりぼしだいこん 切干大根は、日本で昔から食べられ てきた乾物です。今日は固めにゆでて サラダにしました。切干大根には、食 物せんいのほか、カルシウムが多く含 まれています。	さかな ホキは、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。今日は、フラ イにしました。旬の白菜を使ったスー プも味わいましょう。	ちくぜんに 筑前煮は、鶏肉や野菜、こんにやく などを油で炒めて、甘辛く味つけした 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。	まいとし 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 されたとされる給食は、おにぎり、塩ざ け、漬物だそうです。
26	27	28	29	30
ぎゅうにゅう ひじきサラダ ヨーグルト ごはんをいれる こんさい ビーフカレー (むぎごはん) カレーソース	ぎゅうにゅう みかん こめこいりパン あつあげのグラタン ふゆやさいの スープ	ぎゅうにゅう さばの たつたあげ ブロッコリーの おかかあえ むぎごはん ぶたじる	ぎゅうにゅう コールスロー ジャンバラヤ (むぎごはん) さつまいもの ポタージュ	ぎゅうにゅう やきししゃも (ひとり2び) はくさいとこまつなの ごまあえ むぎごはん みそおでん
きょう 今日は、根菜のカレーです。根菜と は、野菜の根の部分を食べる野菜のこ とです。根菜は食べると体を温めると いわれています。	えほん 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。放送を聞いてみましょう。	はな 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。 色の濃い野菜である「緑黄色 野菜」 仲間、ビタミンがたくさん含まれてい ます。	なんぶ 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。	きょう 今日は、かみかみメニューです。焼き ししゃもは、かみごたえのある食品で す。頭からしっぽまで食べられ、カルシ ウムを多くとることができます。よくか んで食べましょう。