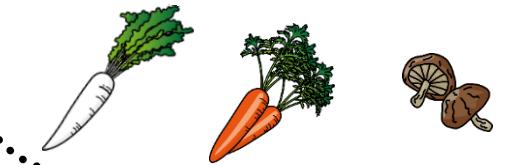
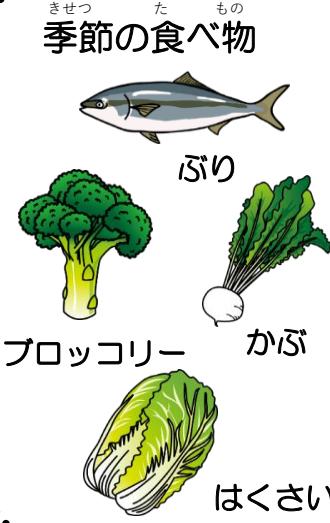
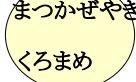
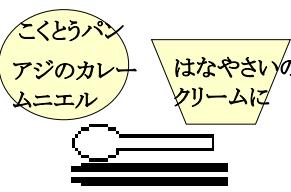
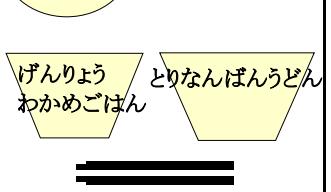
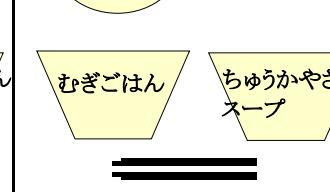
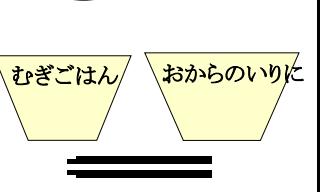
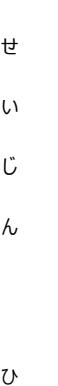
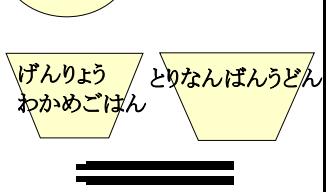
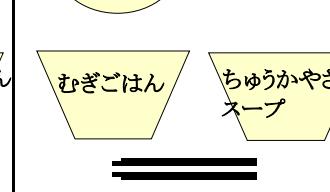
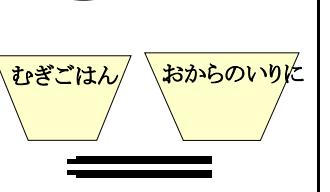
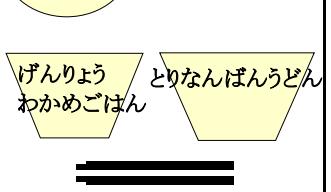
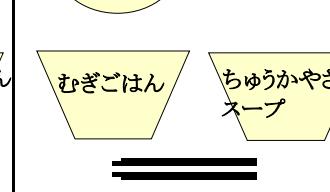
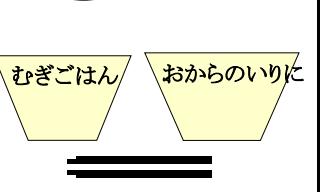
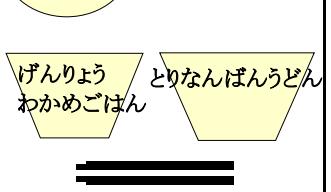
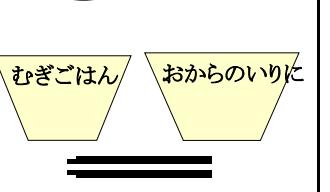
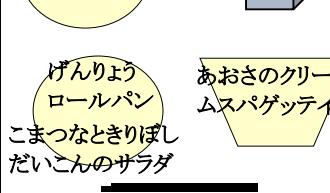
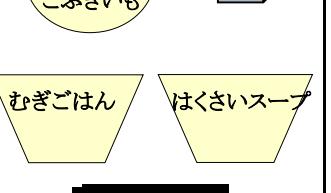
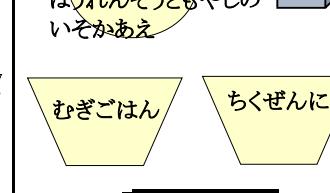
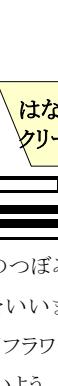
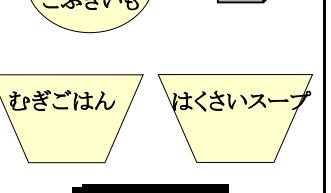
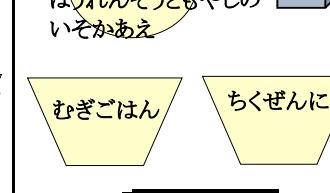
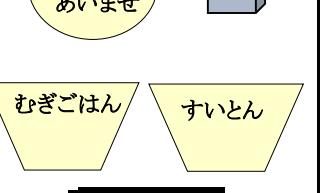
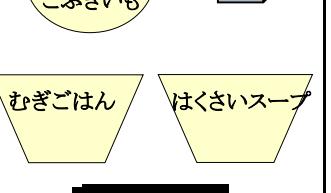
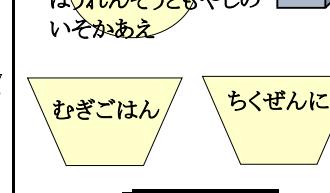
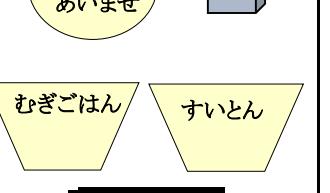
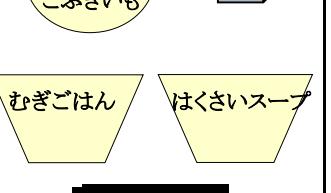
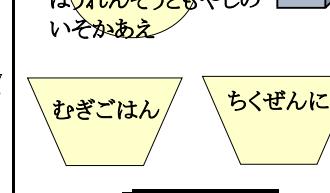
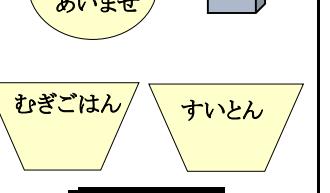
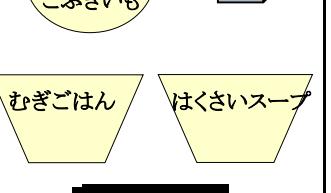
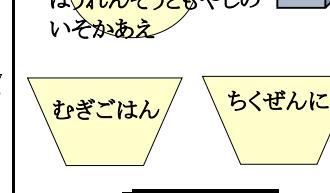
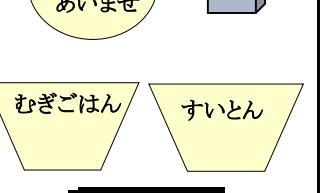
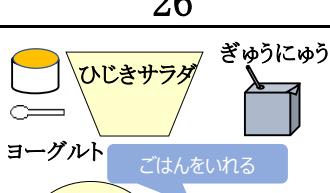
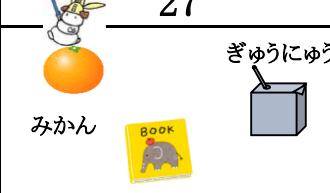
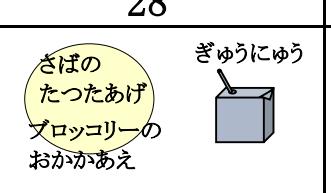
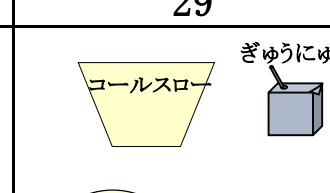
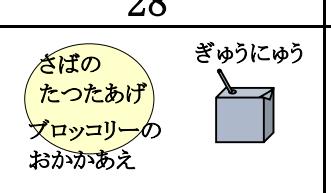
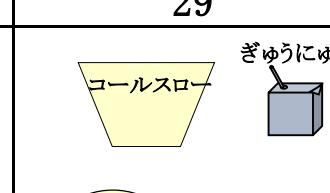
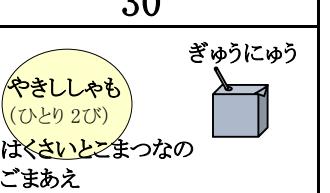
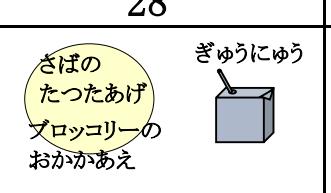
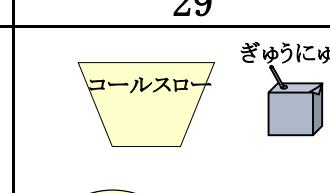
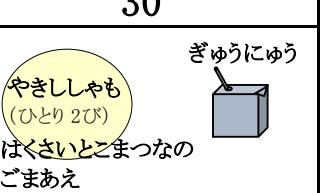
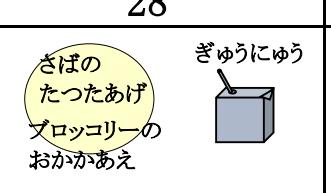
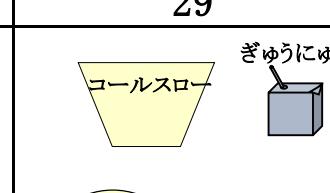
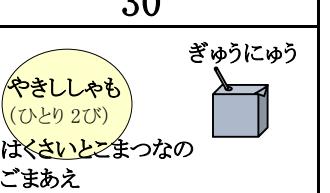


がつぶんきゅうしょく
1月分給食もりつけ表

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  <p>あいまぜは、三重県の郷土料理で、人がたくさん集まるときに作られます。給食のあいまぜは大根、にんじん、ごぼう、しいたけなどを使って作ります。 </p> | 季節の食べ物  ぶり かぶ はくさい | 8  始業式 <p>「まつかせやき」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。裏側には何もないで、隠しごとがなく「悪いことをせずまっすぐ生きていく」という願いが込められています。</p> | 9  まつかせやき ぐろまめ  |
| 12  | 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  | ぎゅうにゅう  チーズはるまき つばづけ  | ぎゅうにゅう  さけのしょうがやき はくさいづけ  |
| 13  | はなやさいの 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。ゆすぎないよう、歯ごたえを 残しながら調理します。 | 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。 | 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。 | おからの炒り煮は、昔から食べられて きた料理で、みなさん伝えたい一品 です。おからは、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。 |
| 14  | ぎゅうにゅう  はなやさい 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。ゆすぎないよう、歯ごたえを 残しながら調理します。 | ぎゅうにゅう  げんりょう わかめごはん  | ぎゅうにゅう  むぎごはん ちゅうかやさい スープ  | ぎゅうにゅう  むぎごはん おからのいりに  |
| 15  | ぎゅうにゅう  はなやさいの 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。ゆすぎないよう、歯ごたえを 残しながら調理します。 | ぎゅうにゅう  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 つばづけ  | ぎゅうにゅう  さけのしょうがやき はくさいづけ  |
| 16  | ぎゅうにゅう  はなやさいの 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。ゆすぎないよう、歯ごたえを 残しながら調理します。 | ぎゅうにゅう  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  チーズ春巻き はるまき かわいじ 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。 | ぎゅうにゅう  むぎごはん おからのいりに  |
| 19  | 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  | ぎゅうにゅう  りんご  げんりょう ロールパン こまつなときりばし だいこんのサラダ  | ソースをかける  ホキのフライ こふきいも  | ぎゅうにゅう  ツナぶりかけ ほうれんそうともやしの いそかあえ  |
| 20  | ぎゅうにゅう  はなやさいの 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。ゆすぎないよう、歯ごたえを 残しながら調理します。 | ぎゅうにゅう  むぎごはん はくさいスープ  | ぎゅうにゅう  ツナぶりかけ ほうれんそうともやしの いそかあえ  | ぎゅうにゅう  さわらのてりやき あいまぜ  |
| 21  | ぎゅうにゅう  はなやさいの 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。ゆすぎないよう、歯ごたえを 残しながら調理します。 | ぎゅうにゅう  ホキのフライ こふきいも  | ぎゅうにゅう  ツナぶりかけ ほうれんそうともやしの いそかあえ  | ぎゅうにゅう  むぎごはん ちくぜんに  |
| 22  | ぎゅうにゅう  はなやさいの 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。ゆすぎないよう、歯ごたえを 残しながら調理します。 | ぎゅうにゅう  むぎごはん はくさいスープ  | ぎゅうにゅう  ツナぶりかけ ほうれんそうともやしの いそかあえ  | ぎゅうにゅう  さわらのてりやき あいまぜ  |
| 23  | ぎゅうにゅう  はなやさいの 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。ゆすぎないよう、歯ごたえを 残しながら調理します。 | ぎゅうにゅう  ホキのフライ こふきいも  | ぎゅうにゅう  ツナぶりかけ ほうれんそうともやしの いそかあえ  | ぎゅうにゅう  むぎごはん ちくぜんに  |
| 26  | 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 ピーフカレー (むぎごはん)  | 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  | ぎゅうにゅう  さばの たつたあげ ズッコリーの おかかあえ  | ぎゅうにゅう  コーラスロー  ジャンバラヤ (むぎごはん) さつまいもの ポタージュ  |
| 27  | ぎゅうにゅう  はなやさいの 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。ゆすぎないよう、歯ごたえを 残しながら調理します。 | ぎゅうにゅう  むぎごはん ぶたじる  | ぎゅうにゅう  コーラスロー  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) ばくさいとこまつの ごまあえ  |
| 28  | ぎゅうにゅう  はなやさいの 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。ゆすぎないよう、歯ごたえを 残しながら調理します。 | ぎゅうにゅう  むぎごはん ぶたじる  | ぎゅうにゅう  コーラスロー  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  むぎごはん みそおでん  |
| 29  | ぎゅうにゅう  はなやさいの 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。ゆすぎないよう、歯ごたえを 残しながら調理します。 | ぎゅうにゅう  プロッコリーは、花のつぼみの部分を 食べる野菜「花野菜」とよばれます。 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、仲間で、ビタミンがたくさん含まれています。 | ぎゅうにゅう  ジャンバラヤは、アメリカ南部のリイ 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。 | ぎゅうにゅう  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 あります。頭からしっぽまで食べられ、カルシ ウムを多くることができます。よくかん たで食べましょう。 |
| 30  | ぎゅうにゅう  はなやさいの 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。ゆすぎないよう、歯ごたえを 残しながら調理します。 | ぎゅうにゅう  むぎごはん ぶたじる  | ぎゅうにゅう  コーラスロー  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) ばくさいとこまつの ごまあえ  |