



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

きょうりよく じゅんぴ かた
協力して準備や片づけをしよう

▲すくなめのごはん

とき	10日(金)
こんだて	あつあげのしょうがに
おはなし	あつあげのしょうがに あつあげは、しっかりと水きった豆腐を油で揚げたものです。表面だけを揚げるので、中は豆腐のまま、香ばしさがかわり、味もしみこみやすくなります。

とき	13日(月)	14日(火)▲	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだて	のりのつくだに 	ぶたにくとやさいのみそいため 	カシューナッツ にぎすのからあげ 	いちごジャム 	まいつき しよく ひ 毎月19日は食育の日
おはなし	はるやさいののもの(ふき) ふきは春が旬の野菜です。独特の香りとほろ苦さが特徴です。泉州でも、たくさん作られています。 	わかめうどん わかめは、日本人が昔からよく食べている海そうです。潮の流れが速いところとれるものが、おいしいといわれています。 	にぎすのからあげ にぎすは漢字で「似鱈」と書き、字のとおり「鱈」に「似ている」ことから名づけられました。 	グラタンふう グラタンはホワイトソースと肉や魚、マカロニなどの具をかき、オーブンで焼き目をつけて焼く、料理です。給食では焼かずに仕上げます。	やまとに(だいず) 大豆は「畑の肉」といわれるように、牛肉や豚肉にまけないくらい、たんぱく質が多く含まれています。
とき	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだて	フルーツミックス 	わふういため 	コロッケ 	ホキのチーズやき 	ようなしゼリー きざみのみり
おはなし	今日から1年生の給食がはじまります 協力して準備や片づけをしましょう。 	わふういため(キャベツ) キャベツは1年中、出回っています。春に出回るキャベツは、はるキャベツといひます。巻きがゆるく葉がみずみずしくて、やわらかいのが特徴です。	コロッケ コロッケは、おもにゆでたじゃがいもをつぶして、小判型や俵型に丸め、小麦粉、パン粉を衣にして、揚げたものです。 	スパゲティイタリアン スパゲティは、小麦粉から作られる麺です。イタリア語で「細い糸」という意味があります。今日はトマトやケチャップの入ったソースとあわせています。	ビビンバ ビビンバは韓国の料理です。「ビビンバフ」ともいひます。味をつけた牛肉と野菜を、ごはんの上のせて、のりをふりかけ混ぜて食べます。
とき	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
こんだて	とりにくのでりに 	あじつけのり 	しょうわひ 昭和の日 	スライスチーズ 	
おはなし	ツナピラフ ピラフはもともとはトルコ料理です。「煮た米と肉」を意味するトルコ語の「ピラフ」から「ピラフ」とよばれるようになりました。 	はるさめスープ はるさめは、緑豆という豆やじゃがいもなどのデンプンからつくられるめんです。つるつるとした食感が味わえます。 		スライスチーズ いつもより小さいサイズのスライスチーズです。角に書いてある「あけくち」から、セロハンをゆっくり開いて食べましょう。 	おいしいきゅうしょくをたのしみにしてね!