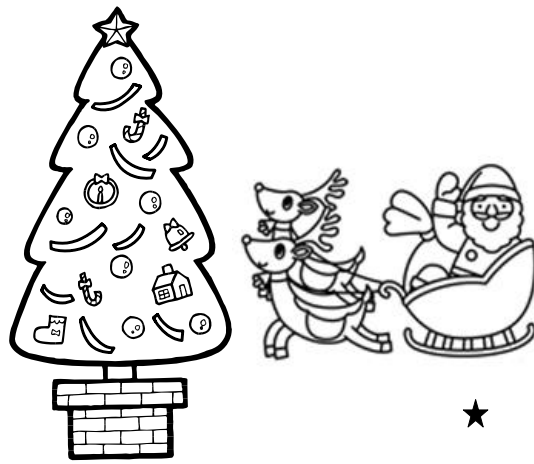


こんげつ きゅうしよくくひょう
今月の給食目標

さむ ま
**寒さに負けない
食事をしよう**



★ドレッシングつき (クラス1本)
◎エコ農業米

とき	1日(金)
こんだて	ぶたにくとだいこんのもの ごはん いしかりじる
おはなし	いしかりじる いしかりじるは、鮭をつかたみそ味の汁ものです。給食ではコクを出すためにバターを入れています。寒い冬には体があたたまるので最適です。

とき	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木) ★ごまドレ	8日(金)
こんだて	こうや豆腐のたまごとしに のりのつくだい ごはん ぶたじる	さけとキャバツのしおこうじゆき たくあん ごはん すましじる	かわりチーズ いためビーフン コッパン ちゅうかふう コンスープ	ブロッコリーのサラダ★ のむヨーグルト オリパン ポークシチュー	ぶりのたつたあげ ごはん とうにゅうなべ
おはなし	こうや豆腐のたまごとしに こうや豆腐は、寒い冬にぐうぜんできたものです。豆腐を凍らせて作るので、「凍り豆腐」ともいいます。	たくあん たくあんは、大根を漬けたものをたくあんといいますが、江戸時代の始めに白米が食べられるようになって、できたぬかを使って大根を漬けて食べるようになりました。	いためビーフン ビーフンは、米で作ったものです。中国や、タイなどの東南アジアの国々に食べられています。炒めたり、汁にいれたりして食べます。	ブロッコリーのサラダ ブロッコリーは、濃い緑色をしています。おなかの調子を整える食物せんい、風邪を予防するカロテンを多く含んでいます。	とうにゅうなべ(しろねぎ) しろねぎは、根深ねぎともいいます。土をかぶせて日に当たらないようにし、白い部分が多くなるように育てます。煮込むととろりと、甘みが増すのが特徴です。
とき	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)◎
こんだて	はたはたのからあげ ちゅうかおこわ だいこんの ちゅうかスープ	ツナとはくさいのもの あじつけり ごはん かんとうに	れんこんのいためもの ちいさいこめパン カレーうどん	みかん ソース えびフライ コッパン ゆさいのようふうに	さんまのみりんぼし ごもくまめ ごはん みそしる
おはなし	はたはたのからあげ はたはたは、日本各地でとれますが、秋田県の名物です。はたはたからつくるしょうゆ「しょつつる」を使った、「しょつつる鍋」は秋田県の郷土料理です。	かんとうに (うずらたまご) うずら卵は、うずらという小さな鳥の卵です。からはかたく、黒いはん点があります。給食では、缶詰を使って使っています。	れんこんのいためもの れんこんの穴は、 クイズ 何のためにあるのでしょうか? ①空気を運ぶ ②水を運ぶ ③栄養を運ぶ 答えは右下にあります	みかん みかんは今が旬です。旬の果物は栄養価も高く、甘くておいしいです。岸和田でもたくさんみかんの木があり、おいしいみかんが食べられます。	さんまのみりんぼし さんまは、安くて栄養があるので、昔から日本でよく食べられています。開きにして味付けし、干すことによって腐りにくくなります。
とき	18日(月)	19日(火)◎	20日(水)	21日(木)	
こんだて	フルーツミックス ごはん ハヤシライスのぐ	マーボー豆腐 ごはん ちゅうかスープ	にくだんごのあますに ちいさい さつまいもパン チャンポン	とりにくのバーベキューソース キャバツえ うずまきパン パンキンポターージュ	
おはなし	ハヤシライス カレーと同じように小麦粉とバターでルーを作っています。じゃがいもとにんじんの大きさを短冊ぎ切りでそろえています。ごはんにかけて食べましょう。	毎月19日は食育の日 マーボー豆腐 マーボー豆腐は、中国の料理です。トウバンジャン、テンメンジャンといった中国のみそが入っています。トウバンジャンで辛くなっています。	チャンポン チャンポンとは、さまざまなものを混ぜるという意味です。野菜やぶた肉などを炒めて麺を入れることによって一品でいろいろな栄養素がとれます。	とうじこんだて 冬至献立 パンプキンポターージュ (かぼちゃ) 昔から冬至にはかぼちゃを食べます。かぼちゃを食べると病気になるからといわれます。今年の冬至は22日です。	13日(水)のこたえ ①空気を運ぶ 水の中には空気が少ないので大きな穴が必要です。

