

1月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
 1月24日～30日は 全国学校給食週間 24日～29日の4日間は、 学校給食週間の 特別メニューが出ます！ 学校で配布している メモと動画を見てください				
		 ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう	9 《正月メニュー》 ごはん 雑煮 ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら 紅白なます きんとんタルト 正月に雑煮を食べるのは、年神様(としがみさま・正月にやってくる神様)をお迎えするために、前年に収穫した米から作ったもちをお供えし、そのお下がりとて雑煮をいただくという意味があります。 	10 米粉豆乳パン(B) コッペパン(AC)※ コンソメスープ 鶏肉のあまから揚げ スラッピージョー ブロッコリーのソテー スラッピージョーは、アメリカの料理で、ひき肉や玉ねぎで作ったミートソースのような料理です。パンにはさんで食べましょう。
マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう  1 杯半	14 ごはん 大根のすまし汁 あじフライ ひじきの煮物 高野豆腐の卵とじ ゆかりふりかけ 高野豆腐は、鎌倉時代、高野山のお坊さんが作ったといわれています。精進料理として食べられていた豆腐が冬の厳しい寒さで凍ってしまい、翌朝それを溶かして食べるとおいしかったこと、また保存がきくことで広まりました。 	15 黒糖パン パンプキンスープ ハンバーグの オニオンソースかけ キャベツのカレーソテー マッシュポテト りんご缶 パンプキンスープは、生のかぼちゃとかぼちゃペーストを使い、生クリームや粉チーズを入れてコクを出しています。かぼちゃにはカロテンが多くふくまれ、風邪などにかかりにくしてくれる働きがあります。	16 ごはん 豚肉のマスタード炒め 春巻き もやしの和え物 キャンディーチーズ マスタードとは、アブラナ科の植物であるからし菜の種をすりつぶし、酢や砂糖などで味を調整したものです。  1 杯	17 ごはん 米粉ポークカレー チキンナゲット チンゲン菜と ウインナーのソテー 福伸づけ みかんゼリー 福伸づけは、明治時代、漬物屋さんが野菜を7種類使った漬物を販売したことから始まりました。おめでたい七福神にちなんで福神漬けと名付けられたといわれています。  山盛1杯
20 ごはん けんちん汁 さわらの西京づけ れんこんのごまマヨネーズ 白菜のおかか和え 金時豆のあま煮 西京づけ(さいきょうづけ)は、魚を西京味噌(さいきょうみそ)につけたものです。西京味噌とは、京都の白味噌のことです。明治時代以降、京都は西の都ということで『西京』と呼ばれるようになりました。 	21 ごはん マーボー厚揚げ いかフライ チンゲン菜の オイスターソース炒め 中華サラダ マーボー厚揚げは、トウバンジャンで辛味をつけています。トウバンジャンは、そら豆からできている味噌で、トウガラシが入っているためピリッと辛いのが特徴です。  1 杯	22 ごはん セルフチキンライス ほうれん草オムレツ 豚肉と小松菜の炒め物 ブロッコリーのマリネ セルフチキンライスは、ご飯に混ぜて、自分でチキンライスにしてから食べましょう。  1 杯	23 ごはん チンゲン菜のスープ いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 フルーツミックス 手作り牛ひじきふりかけ 手作り牛ひじきふりかけは、牛ひき肉とひじきを砂糖としょうゆ、みりん、甘辛くたいて手作りしたふりかけです。ご飯と一緒に食べましょう。	24 《スウェーデン料理》 コッペパン ポテトと白ネギのスープ スウェーデン風ミートボール チキンサラダ ベーコンとエリンギのソテー ブルーベリージャム スウェーデンは北欧にあり、冬は太陽がのぼらない地域もあります。長く暗い冬の間にも食べられるよう、保存ができる食べ物がたくさん作られるようになりました。ポテトと白ネギのスープは、北欧の冬でも手に入りやすいじゃがいもや長ネギが入った、少しレモンの風味がきいたさっぱりしたスープです。
27 《大阪の郷土料理》 ごはん 船場汁 揚げたこ焼き どて焼き 小松菜のたいたん 今年是大阪で日本国際博覧会(大阪・関西万博)が開催されます。船場汁は、大阪の「船場」という地域で家庭料理として親しまれていました。本来は捨ててしまうサバのアラ(身をとった後の骨の周りに残った身)でだしをとった汁のことで、大阪人のもったいない精神から生まれた料理です。 	28 《大阪の郷土料理》 ごはん 肉吸い(とろろ昆布1袋) お好み焼き 炒り豆腐 大阪しろなのお浸し 「肉吸い」は大阪で親しまれている料理で、肉の吸い物という意味です。とろろ昆布は肉吸いに入れて食べましょう。大阪しろなは、昔から伝わるなにわの伝統野菜の1つです。	29 《カナダ料理》 コッペパン サーモンのチャウダー 豚肉のメープルマリナード プーティン(粉チーズ1袋) ブロッコリーのサラダ カナダは、アメリカ合衆国の北にある、世界で2番目に広い国です。豚肉のメープルマリナードは、メープルシロップと粒マスタードで豚肉を炒めた料理です。プーティンは、フライドポテトにグレイビーソースやチーズをかけた料理です。粉チーズをプーティンにかけて食べましょう。 	30 ごはん 豚すき煮 さばの塩焼き キャベツとささみのサラダ かぼちゃの煮物 すりおろしりんごゼリー ささみは、たんぱく質を多く含み、脂質が少ない部位です。形が笹の葉に似ていることから、「ささみ」という名前がつけました。  1 杯	31 ごはん 塩鶏茶づけ(卵入り) れんこんのはさみあげ ハムとほうれん草のソテー パインアップル缶 塩鶏茶づけは、鶏肉でとったあっさりしたスープに野菜と卵が入ったものです。しょうがとにんにくの風味が食欲をそそります。ご飯にかけて、だし茶づけにして食べましょう。

箸・ナフキンは、毎日持ってきてきましょう
スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです
魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)

パンやふりかけ、デザート類の空袋や
空容器は、牛乳パックとは別の
ビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、
牛乳パックと同じビニール袋に入れてください