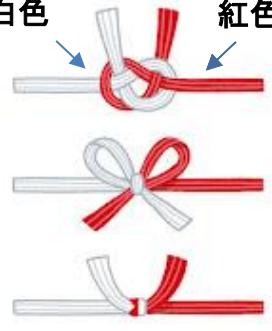


1月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
 <p>1月24日～30日は 全国学校給食週間 23日～28日の4日間は、 学校給食週間の 特別メニューが出ます！ 学校に配布している メモと動画を見てください</p>	<p>1月24日～30日は 全国学校給食週間 23日～28日の4日間は、 学校給食週間の 特別メニューが出ます！ 学校に配布している メモと動画を見てください</p>	 <p>ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう</p>	 <p>いろいろな紅白の 水引</p>	<p>9 《正月メニュー》</p> <p>ごはん 雑煮 ぶりの照り焼き きんとんタルト れんこんのきんぴら 紅白なます</p> <p>紅白なますは、紅白の水引を イメージして、赤い人参と白い 大根を細く切って、調味料で和 えたものです。一家の平和を 願う縁起物です。 雑煮に入っている煮込みものは、 よくかんで食べましょう。</p>
<p>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</p> <p>↓</p>  <p>1杯半</p>	<p>13 ごはん 中華スープ ミニチカツ 高野豆腐の卵とじ ハムとブロッコリーの サラダ</p> <p>ブロッコリーは、花のつぼみ だけでなく、葉や茎も食べ ることができます。含まれてい るビタミンCが水に溶け出 やすいため、短時間でしっか り洗い、蒸したり、焼いたり、 電子レンジで加熱するのが おすすめです。</p>	<p>14 ごはん 米粉ポークカレー コーンしゅうまい チンゲン菜と ウインナーのソテー ぶどうゼリー 福神づけ</p> <p>福神づけは、大根やなす、 れんこん、きゅうりなどの 野菜をさとう、しょうゆ、み りんなどで作った調味液で つけた、つけ物の一 種です。</p> <p>山盛1杯</p>	<p>15 ごはん 鶏すき煮 さばの塩焼き ごぼうサラダ 小松菜と豚肉の炒め物</p> <p>鶏すき煮に入っている焼き ふは、小麦粉から取り出し たグルテンに小麦粉を加え て焼いて乾燥させたもので す。高たんぱく、低カロリー の植物性食品です。</p> <p>1杯</p>	<p>16 米粉豆乳パン(B) 黒糖パン(A,C)※ コンソメスープ 鶏肉のオニオンソースかけ スラッピージョー¹ キャベツのサラダ</p> <p>スラッピージョーは、ひき 肉、玉ねぎ、トマトソース、 ウスターソースなどから 作ります。パンにはさんで 食べるアメリカ生まれの 料理です。</p>
<p>19 ごはん わかめのみそ汁 あじフライのソースかけ 筑前煮 ほうれん草の和え物 金時豆のあま煮</p> <p>金時豆は、いんげん豆の一 種です。主な産地は北 海道です。赤紫色をした、 煮物に適した豆です。</p> 	<p>20 ごはん マーボー厚揚げ パオズ チンゲン菜のオイスター ソース炒め 春雨サラダ</p> <p>厚揚げは、木綿豆腐を水切 りし、高温の油で揚げて作 ります。1/2枚(100g)で、牛乳 約1本分のカルシウムを摂 ることができます。今日は 1人分に約60g使 っています。 1杯</p> 	<p>21 ごはん セルフチキンライス オムレツ 小松菜とウインナーの 炒め物 大根のマリネ</p> <p>マリネとは、肉や魚、野菜 などを酢やレモン汁を入 れて作った調味液につけ 込んだ料理です。</p> <p>1杯</p> 	<p>22 ごはん 白菜のスープ 白身魚フライ れんこんのごまマヨネーズ キャベツのピリ辛じゃこ炒め 手作り牛ひじきふりかけ</p> <p>れんこんは水中の泥の中 で育つため、空気を取り込 むために穴が開いていま す。この穴には「将来を見 通せる」の意味もあり、お 正月料理にも使われま す。</p> 	<p>23 《イタリア料理》</p> <p>コッペパン ボッリート コトレッタ アマトリチャーナ チンゲン菜のサラダ</p> <p>今年2月に冬季オリンピック がイタリアで開催されます。 ボッリートは、肉と野菜を煮 込んだイタリアの伝統料理 です。コトレッタは、肉に衣 をつけて揚げた カツレツです。 1杯</p> 
<p>26 《長野県の郷土料理》</p> <p>ごはん 糸寒天入りすまし汁 にら焼き 野沢菜の油炒め 白菜のあま酢和え すりおろしりんごゼリー</p> <p>長野県の昼夜の寒暖差と晴 天が寒天作りには適していま す。糸寒天は、海藻のテン グサやオゴノリを煮てしぼつ た液を冷やし固めて作った ところてんを、天突き器で糸 状に押し出し、乾燥させたも のです。</p>	<p>27 《北海道の郷土料理》</p> <p>ごはん 石狩汁 ザンギ ポテトサラダ とうもろこしのバター炒め</p> <p>北海道の石狩地方では、 江戸時代からサケ漁が盛 んに行われていました。 石狩汁は郷土料理の一 つで、サケを使ったみそ 味の汁物です</p> 	<p>28 《イタリア料理》</p> <p>コッペパン ミネストローネ さわらのトマトソースかけ キャベツとささみのサラダ いちごりんごのジャム フルーツミックス</p> <p>ささみは、鶏の胸肉の内 側に左右1本ずつありま す。細長い形が笹の葉に 似ていることから「ささみ」 と呼ばれています。</p> 	<p>29 ごはん 豚肉のマスタード炒め チキンナゲット 切干大根のペペロンチーノ ブロッコリーのゆず香和え</p> <p>マスタードは、からし菜の 種子を原料にした香辛料 で、「洋がらし」とも呼ばれ ます。</p> <p>1杯</p> 	<p>30 ごはん 塩鶏茶づけ(卵入り) かぼちゃチーズフライ もやしの和え物 牛肉とごぼうのきんぴら</p> <p>塩鶏茶づけに入っている 水菜は、京都原産の野菜 で、「京菜」とも呼ばれます。 スーパーなどでは1年 中見られますが、旬は11 ～2月頃です。</p>



箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう



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



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

※【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)