



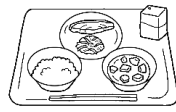


1月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>お玉マークを目安に盛り付けましょう マークのない日は汁物です</p>  <p>1杯半</p>	<p>全国学校給食週間</p> 			
<p>ごはんは写真を目安に盛り付けましょう</p> 	<p>このマークのおかずは小学校給食と同じメニューです</p> 	<p>10 ごはん 雑煮</p> <p>ぶりの照り焼き れんこんのサラダ なます 黒豆のあま煮</p> <p>今日は、お正月の献立です。雑煮には、もちが入っているので、よくかんで食べましょう。ぶりの骨に気を付けて食べましょう。</p>	<p>11 ごはん 豆腐のすまし汁</p> <p>ささみチーズフライ 白菜と竹輪の煮物 かつおふりかけ キャンディーチーズ</p> <p>白菜は、冬に美味しい野菜です。今日の給食では竹輪と一緒に煮て、うま味が増えています。かつおふりかけとキャンディーチーズの空き袋は、ストローのごみ袋に入れてください。</p>	<p>12 ごはん セルフチキンライス</p> <p>ハンバーグの オニオンソースかけ キャベツとハムのサラダ フルーツ杏仁豆腐</p> <p>ハンバーグにかけているオニオンソースは、オリーブ油で玉ねぎを炒め、あらびき黒こしょうで風味をつけて手作りしています。セルフチキンライスは、1杯ご飯に混ぜて食べましょう。</p>
<p>15 ごはん コンソメスープ</p> <p>野菜入りミンチカツ ほうれん草と ひじきの和え物 じゃがベーコン すりおろし洋なしゼリー</p> <p>ひじきは海藻の一種です。カルシウムや食物繊維を多く含み、生活習慣病の予防に効果的な食材です。すりおろし洋なしゼリーの空き容器は、ストローの袋に入れてください。</p>	<p>16 ごはん 豚肉のマスタード炒め</p> <p>いかナゲット ささみとわかめのサラダ ちりめんじゃこと 小松菜の炒め物</p> <p>小松菜は、江戸時代、東京の小松川付近で多く栽培されたことから「小松菜」と名付けられたといわれています。</p>	<p>17 黒糖パン 豆腐入り 豆腐入りごま豆乳スープ</p> <p>鶏肉の黒こしょう焼き マカロニサラダ ウインナーのケチャップかけ</p> <p>豆腐入りごま豆乳スープは、豊中市の小学校給食で人気のスープです。パンの袋はストローなどと一緒に大きなごみ袋に入れてください。</p>	<p>18 ごはん チンゲン菜のスープ</p> <p>かつおフライ 小松菜とベーコンの炒め物 さつまいものあま煮 黄桃缶</p> <p>私たちは、さつまいもの根の部分を食べています。根の部分を食べる野菜は、他に大根や人参などがあります。かつおの骨に気を付けて食べましょう。</p>	<p>19 ごはん マーボー厚揚げ</p> <p>春巻き ひじきの煮物 中華サラダ</p> <p>春巻きは、立春の頃に新芽を出す野菜を包んで食べたことが名前の由来で英語でスプリングロールといえます。</p>
<p>22 ごはん 白菜と鶏肉のスープ</p> <p>さけのレモンしょうゆかけ きのこスパゲティ ブロッコリーのソテー パインアップル缶</p> <p>私たちは、ブロッコリーの花のつぼみの部分を食べています。ブロッコリーがそのまま成長すると、黄色のきれいな花を咲かせます。さけの骨に気を付けて食べましょう。</p>	<p>23 ごはん ポークカレーライス</p> <p>ビーフコロッケ ほうれん草のサラダ 枝豆コーン</p> <p>ほうれん草は、緑黄色野菜です。貧血を防ぐ鉄分や、かぜを予防するビタミンCなどを含んでいます。</p>	<p>24 ごはん 厚揚げのみそ汁</p> <p>あじのみりんづけ ポテトサラダ 焼きビーフン 大根の浅づけ</p> <p>鱈(あじ)は、その味が良いことから、「あじ」という名前がつけました。あじの骨に気を付けて食べましょう。</p>	<p>25 ごはん ミネストローネ (大豆入り)</p> <p>鶏肉のから揚げ れんこんのきんぴら 白菜のおひたし アセロラゼリー</p> <p>アセロラは、スペイン人が自国で栽培していた「アセロロ」というリンゴに似ていたことから、「アセローラ」と名付けられたそうです。アセロラゼリーの空き容器はストローのごみ袋に入れてください。</p>	<p>26 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め</p> <p>キャベツミンチカツ もやしとハムのソテー 人参しりしり</p> <p>貝の仲間の「かき」を英語で「オイスター」といいます。「かき」を使って作った調味料を「オイスターソース」といい、料理をおいしくするうま味が多く含まれています。</p>
<p>29 ごはん スタミナ炒め</p> <p>ポークしゅうまい ささみと春雨の和え物 くきわかめの炒め物</p> <p>茎わかめには、食物繊維が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やしたり、腸内環境を整えたりするはたらきがあります。</p>	<p>30 ごはん さつまいものみそ汁</p> <p>さばの塩焼き 筑前煮 ミニたい焼き 手作り牛ひじきふりかけ</p> <p>今日は、「和食を見直そう」というテーマの献立です。みそ汁も筑前煮も、調理場でとった出汁(だし)を使って作っています。さばの骨に気を付けて食べましょう。</p>	<p>31 コッペパン ジュリエンスープ</p> <p>鶏と野菜のフリット ナポリタンスパゲティ ブロッコリーのマリネ いちごとりんごのジャム</p> <p>「フリット」や「マリネ」は、フランス語で、それぞれ「揚げ物」「調味液に漬け込む料理方法」の意味があります。いちごとりんごのジャムの空き袋はストローのごみ袋に入れてください。</p>	<p>今月は学校給食週間があります</p> <p>全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。</p>  <p>全国学校給食週間にちなみ、1月30日(火)は「和食を見直そう」をテーマとした献立、1月31日(水)は2024年夏にパリオリンピックがあることから「フランス料理」を取り入れた献立です。</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