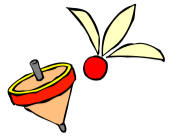


# 1がつこんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

H31年1月 余内小学校

<p>♪ 1月24日から30日は 全国学校給食週間です♪</p> <p>余内小学校では、1月21日～25日が給食週間です！</p> <p>給食週間では、給食委員会の発表や「給食の歴史」、「おはしの持ち方」についての学級指導などを予定しています。給食週間中は、おはしの持ち方に意識した献立になっています。おはしを上手に持ってきれいに食べることは、調理員さんへの感謝の気持ちにもつながると思います。給食がみなさんの口に入るまでにはいろいろな人たちの努力や苦労、思いがあります。その人たちに感謝して、残さずに食べましょう。</p>		<p>9 (水) </p> <p>ミルクパン シャキシャキハンバーグ だいこんのスープ</p> <p>＜シャキシャキハンバーグ＞ いつものハンバーグの中に、もやしやえのきだけが入っているので、歯ごたえがシャキシャキしていると、この名前がつきました。</p>	<p>10 (木) </p> <p>むぎごはん カレーライス ごぼうサラダ ふくじんづけ</p> <p>【カミカミ献立】 ごぼうサラダは、よく噛む献立です。よく噛むと食べ物が細くなるので、胃の中で消化されやすくなり栄養の吸収も良くなります。ごぼうは食物繊維が豊富で、腸の動きをよくします。</p>	<p>11 (金) </p> <p>パン ミートサンド ABCスープ バナナ</p> <p>＜ミートサンド＞ 豚挽肉とみじん切りの玉ねぎ、にんじんを炒め、赤ワインやケチャップ、トマトピューレ、ソース、砂糖で味付けしたものをパンにはさみます。</p>
<p>14 (月) 祝日</p> <p>成人の日</p>	<p>15 (火) </p> <p>そばめし あげギョーザ わかめスープ</p> <p>＜そばめし＞ 初めての献立です。焼きそば麺や豚肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎを細かく切り、炒めます。焼きそばソースで味付けし、ご飯に混ぜ込みます。</p>	<p>16 (水) </p> <p>ぜんりゅうふんパン とりにくの キャロットやき カレースープ</p> <p>＜カレースープ＞ 今が旬の白菜や大根の他にじゃがいもにんじん、玉ねぎが入った具だくさんのカレースープです。白菜や大根にもカレー味がしみ込んで、おいしいスープになります。</p>	<p>17 (木) </p> <p>むぎごはん きりぼしだいこんの ぶたキムチ じゃがいものみそしる</p> <p>『切り干し大根』 切り干し大根は、生の大根を細かく切り、天日で乾燥させたものです。天日＝太陽の光を浴びることで、栄養が凝縮され、生の大根より、うま味や甘味が増します。</p>	<p>18 (金) </p> <p>こがたパン しょうゆラーメン だいがくいも イチゴジャム</p> <p>＜大学芋＞ 素揚げしたさつまいもに砂糖、しょうゆ、水あめ、黒ごまで作ったタレをからめます。給食室で手作りします。</p>
<p>21 (月) </p> <p>給食週間</p> <p>ごはん かいぐんさんの にくじゃが きりぼしだいこんの ごまあえ あじつけのり</p> <p>【はしの使い方】 ご飯についている味付けのり、どうして食べていますか？一口分のごはんに、のりを巻いて、じょうずに食べてみましょう。</p> <p>まく </p>	<p>22 (火) </p> <p>給食週間</p> <p>ばらずし こんぶまめ すましじる</p> <p>【はしの使い方】 昆布豆には、大豆が入っています。ころころした大豆を一粒一粒、おはしでつまんで食べられますか？</p> <p>つまむ </p>	<p>23 (水) </p> <p>給食週間</p> <p>こくとうパン インディアンポテト コーンスープ</p> <p>【はしの使い方】 インディアンポテトは、じゃがいもと角切りのお肉をケチャップやソースで炒めたものです。ささずにはさんで食べましょう。</p> <p>はさむ </p>	<p>24 (木) </p> <p>給食週間</p> <p>むぎごはん セルフおにぎり ニギスのこうみあげ すいとん</p> <p>【はしの使い方】 すいとんは、食べ物がなかった頃、小麦粉を水で溶き、団子にし、お湯の中に落としたものです。すいとんは、はさんで食べます。</p> <p>はさむ </p>	<p>25 (金) </p> <p>給食週間</p> <p>シュガーあげパン コーンサラダ かきたまじる</p> <p>【はしの使い方】 コーンサラダのコーンは小さな粒です。つまんで、残さずきれいに食べましょう。かき玉汁は、よくまぜてから飲んでみましょう。</p> <p>つまむ まぜる </p>
<p>28 (月) </p> <p>給食週間</p> <p>ごはん おでん あますあえ</p> <p>＜おでん＞ 給食のおでんは、8種類の具を小さく切って、コトコト煮込みます。いろんな具からいろんな味が出て、おいしくなります。</p>	<p>29 (火) </p> <p>給食週間</p> <p>きょうだごはん アジのまるごとあげ ぽかぽかじる</p> <p>地場産物の日 舞鶴産のアジの開きを丸ごと油で揚げます。低学年は頭なしですが、中・高学年は頭ありのアジにチャレンジしましょう。</p>	<p>30 (水) </p> <p>給食週間</p> <p>あじつけパン チキンチャップ そえやさい はくさいのスープ</p> <p>＜チキンチャップ＞ チャップは、焼いた肉にケチャップやウスターソース、砂糖、みじん切りの玉ねぎで作ったソースをかけたものです。焼いた鶏肉にかけます。</p>	<p>31 (木) </p> <p>給食週間</p> <p>むぎごはん だいこんいり マーボー豆腐 だいずとにぼしと さつまいものあげに</p> <p>＜大根入りマーボー豆腐＞ いつものマーボー豆腐に大根の角切りが入っています。柔らかい豆腐の中に大根が入ると噛みごたえがありますね。</p>	<p>* 3学期の給食が9日(水)から始まります！マスクや帽子、おはし、コップ、ハブラシを忘れずに持って来ましょう。</p> <p>わすれないでね </p> <p>マスク </p> <p>ハブラシ </p>

\* 警報発表によって給食が中止になると、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。