

1月きゅうしょくはいぜんず

月	火	水	木	金
		8 ぎゅうにゅう だいのごもくに ごはん まつかぜやき キャベツのみそしる	9 ぎゅうにゅう しゅうまい(小2こ 中高3こ) ちゅうかはん みそワンドンスープ	10 オレンジ ぎゅうにゅう こまつなのおひたし ごはん あじのおろしあげに はくさいのみそしる
		明けましておめでとうございます。今年1年も元気に頑張らしましょう！		1月の給食目標は「感謝の気持ちを持って食べよう」です。
13 せいじんひ 成人の日 	14 バナナ ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのナムル ごはん ジャージャン豆腐 はくさいのちゅうかふうスープ	15 ぎゅうしょく 給食はありません (11:30下校) 	16 きゅうぎょうび 休業日 (高等部入学者 選考) 	17 なっとう ぎゅうにゅう キャベツのひじきあえ ごはん あかうおのてりやき さつまいものみそしる
	切り干し大根はシャキシャキとしてかみ応えがあります。よくかんで食べましょう。			納豆はとても体に良い食品です。血液をサラサラにしたり、骨を強くしたり、体の調子を整えたりしてくれます。
ぜんこく かっこう きゅうしょくしゅうかんたくとくべつ せかい かこく あじ 全国学校給食週間特別メニュー ～世界の各国味めぐり～				
20 こうとうぶ にゅうがくしゃ せんこうついけん 高等部入学者 選考追検 がある場合は休業日 (ない場合は11:30下校) 	21 ぎゅうにゅう ベーコンサラダ ソフトパン チリコンカン チキンとABCマカロニのスープ	22 ぎゅうにゅう ヨーグルト ピビンバ スンドゥブ	23 ぎゅうにゅう オレンジ カラフルサラダ ポロネーゼ コンソメスープ	24 ぎゅうにゅう みやぎけんさんいちご(2こ) れんこんきんぴら ごはん さんりくさん さんまフライ はっとじる
	【アメリカのりょうり】 「チリコンカン」はアメリカ南部の家庭料理です。肉や大豆をトマトチリソースで煮込む料理です。	【かんこくのりょうり】 「ピビンバ スンドゥブ」は韓国料理です。「杏仁豆腐」は中国のスイーツです。	【イタリアのりょうり】 日本でおなじみのミートソースですが、イタリアでは「ポロネーゼ」と言うそうです。イタリアの都市ポローニャという名前に由来します。	【みやぎけんのりょうり】 地元産の「さんま・れんこん・白菜・いちご」を使用しました。はっと汁は、宮城県の郷土料理です。
27 りんご ぎゅうにゅう ひじきのいりに ごはん てりやきチキン だいこんのみそしる	28 ぎゅうにゅう ポテトのチーズに ミルクパン たらフライ キャベツのスープに	29 みかん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんの ごはん いわしのごまみそに とんじる	30 ぎゅうにゅう マカロニサラダ ごはん てづくりハンバーグ わかめのみそしる	31 ぎゅうにゅう さつまいもむしパン だいこんサラダ ハヤシライス
ひじきなどの海藻には、不足しがちなミネラルが豊富に含まれています。	朝御飯は1日のエネルギー源です。しっかり食べてから登校しましょう。	冬はみかんのおいしい季節です。ビタミンCは免疫力をアップしてくれます。	わかめは三陸産です。皮膚やのどを丈夫にしたり、おなかの調子を良くしたりしてくれます。	冬の大根は甘みがあってサラダにぴったりです。おなかの調子を整えて、食欲をアップさせてくれます。

どんな一年にしたい？



④ おせち料理は昔から、いろいろな願いをこめて作られてきました。 ③ ② ①