



1月きゅうしょくはいぜんず



月	火	水	木	金
9 せいじん ひ 成人の日 	10 いよかん ゼリー れんこん きんぴら まつかぜやき ごはん ぞうにふう ひきなじる ぎゅうにゆう	11 きゅうぎょうび 休業日 	12 きゅうぎょうび 休業日 	13 あぶらふいり にくじゃが あかうおの こうみソースかけ ごはん だいこんの みそしる ぎゅうにゆう
16 きりぼし だいこんの にもの さばのねぎ みそやき わかめ ごはん やまがたふう いもに	17 オレンジ グリーン サラダ とりにくの アップルソースかけ (小2こ 中高3こ) バターロール パン ほたて チャウダー ぎゅうにゆう	18 きゅうぎょうび 休業日 	19 なっとう だいこんと あつあげの にもの ししゃもフライ (小1ほん 中高2ほん) ごはん わかめの みそしる	20 さつまいも むしパン ポークカレー ライス カミカミ かいそう サラダ ぎゅうにゆう
農家の方や漁師さん、豆腐屋さんなど材料を用意してくれています。調理員さん達が、美味しい給食にしようと、作ってくれています。	多くの人達のおかげで給食が食べられます。感謝して食べましょう！		ししゃもはカルシウムが豊富で、骨や歯をじょうぶにします。頭からしっぽまで食べられます。	サラダには、茎わかめが入っています。よくかんで食べましょう。

ぜんこくがっこう きゅうしょくしゅうかんたくべつ 全国学校給食週間特別メニュー ~せかいかくこく あじ 世界各国味めぐり~

23 フルーツ あんじん ぎゅうにゆう ピビンバ サンドアップ	24 ヨーグルト カリフラワーの レモンドレッシング あえ キーマカレー ナン ほうれんそうの スープ ぎゅうにゆう	25 パンナコッタ カラフル サラダ ポロネーゼ コンソメ スープ	26 りんご ぎゅうにゆう きゃべつの あさづけ もちもち しゃっきり れんこんつくね こまつなと しらすの まぜごはん なめこと たまごの スープ	27 みやぎけんさん いちご(2こ) ぎゅうにゆう だいこん サラダ さんりくさん さんまの かばやき ごはん (だてまさゆめ) はっとじる
【韓国・中国の料理】 「ピビンバ、サンドアップ」は韓国料理です。「あんじんどうふ」は中国のスイーツです。 	【インドの料理】 インド料理は、様々なスパイスやハーブを使うのが特徴です。インドでは食事をするときは、右手を使って食べる食文化があります。 	【イタリアの料理】 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ニャという名前に由来します。 	【令和4年度伊達な学校給食フェア 提供献立】 地元産の、伊豆沼れんこん、小松菜、なめこ、たまごを使いました。栗原のおいしい食材を味わいましょう。 	【宮城県の給食】 私たちが住んでいる宮城県には、海の幸、山の幸がたくさんあります。自然の恵みに感謝して食べましょう。

30 みかん ぎゅうにゆう ごもくにくだんご (小2こ 中高3こ) チャーハン みそワントン スープ	31 ぎゅうにゆう れんこん サラダ ほうれんそうと チーズのオムレツ しよくパン (はちみつ& ミネストローネ
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。	ほうれんそうの「旬」は冬です。一年中食べられますが、夏より、冬の方が栄養もおいしさもアップします。