














# 1月 きゅうしょくはいぜんず



| 月  |   | 火   |   | 水  |  | 木  |  | 金  |   |   |
|--|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|
| 9  | せいじん ひ<br>成人の日<br> | 10  | いよかん<br>ゼリー<br>ぎゅうにゅう<br>れんこん きんぴら<br>まつかぜやき<br>ごはん<br>ぞうにふう ひきなじる<br>正月こんだて<br>あけましておめでとう<br>ございます。今年1年も<br>元気にがんばりましょう！ | 11   | きゅうぎょうび<br>休業日<br>   | 12   | きゅうぎょうび<br>休業日<br>  | 13   | ぎゅうにゅう<br>あぶらふいり<br>にくじゃが<br>あかうおの<br>こうみソースかけ<br>ごはん<br>だいこんの<br>みそしる<br>今月の給食目標は<br>「感謝の気持ちをもって<br>食べよう」です。 |   |
| 16   | きりぼし<br>だいこんの<br>にもの<br>さばのねぎ<br>みそやき<br>わかめ<br>ごはん<br>やまがたふう<br>いもに                                | 17  | オレンジ<br>ぎゅうにゅう<br>グリーン<br>サラダ<br>とりにくの<br>アップルソースかけ<br>(小2こ 中高3こ)<br>バターロール<br>パン<br>ほたて<br>チャウダー                         | 18   | きゅうぎょうび<br>休業日<br> | 19   | なっとう<br>ぎゅうにゅう<br>だいこんと<br>あつあげの<br>にもの<br>ししゃもフライ<br>(小1ほん 中高2ほん)<br>ごはん<br>わかめの<br>みそしる<br>ししゃもはカルシウムが豊<br>富で、骨や歯をじょうぶに<br>します。頭からしっぽまで<br>食べられます。 | 20   | ぎゅうにゅう<br>さつまいも<br>むしパン<br>カミカミ<br>かいそう<br>サラダ<br>ポークカレー<br>ライス<br>サラダには、茎わかめが<br>入っています。よくかんで<br>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 とくべつ<br>全国学校給食週間特別メニュー ～世界各国味めぐり～   |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |
| 23   | ぎゅうにゅう<br>フルーツ<br>あんじん<br>ビビンバ<br>スンドゥブ   | 24  | ヨーグルト<br>カリフラワーの<br>レモンドレッシング<br>あえ<br>キーマカレー<br>ナン<br>ほうれんそうの<br>スープ   | 25   | カラフル<br>サラダ<br>パンナコッタ<br>ポロネーゼ<br>コンソメ<br>スープ  | 26   | りんご<br>ぎゅうにゅう<br>きゃべつの<br>あさづけ<br>モチモチ<br>しゃっきり<br>れんこんつくね<br>こまつなと<br>しらすの<br>まぜごぼん<br>なめこと<br>たまごの<br>スープ  | 27   | みやぎけんさん<br>いちご(2こ)<br>ぎゅうにゅう<br>だいこん<br>サラダ<br>さんりくさん<br>さんまの<br>かばやき<br>ごはん<br>(だてまさゆめ)<br>はっとじる             |   |
| 【韓国・中国の料理】<br>「ビビンバ、スンドゥブ」は<br>韓国料理です。「あんじん<br>どうふ」は中国のスイーツ<br>です。<br>  |   | 【インドの料理】<br>インド料理は、様々なスパ<br>イスやハーブを使うのが特<br>徴です。インドでは食事を<br>するときは、右手を使って<br>食べる食文化があります。<br> |   | 【イタリアの料理】<br>日本でおなじみのミート<br>ソースですが、イタリアでは<br>「ポロネーゼ」と言うそう<br>です。イタリアの都市ポー<br>ロネーという名前に由来し<br>ます。<br> |  | 【令和4年度伊達な学<br>校給食フェア 提供献<br>立】<br>地元産の、伊豆沼れんこ<br>ん、小松菜、なめこ、たま<br>ごを使いました。栗原のお<br>いしい食材を味わいましょ<br>う。<br>  |  | 【宮城県の給食】<br>私たちが住んでいる宮城県<br>には、海の幸、山の幸がた<br>くさんあります。自然の恵<br>みに感謝して食べましょ<br>う。<br> |   |   |
| 30   | ぎゅうにゅう<br>みかん<br>ごもくにくだんご<br>(小2こ 中高3こ)<br>チャーハン<br>みそワタン<br>スープ                                    | 31  | ぎゅうにゅう<br>れんこん<br>サラダ<br>ほうれんそうと<br>チーズのオムレツ<br>しよくパン<br>(はちみつ&<br>ミネストローネ  | 冬はみかんのおいしい季節で<br>す。ビタミンCは免疫力をアッ<br>プしてくれます。  |  |  |  |  |   | ほうれんそうの「旬」は冬で<br>す。一年中食べられますが、夏<br>より、冬の方が栄養もおいし<br>さもアップします。 |