



もりつけ表



令和3年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	<p>ピーフン サラダ チリコンカン</p>	<p>せつぶん まめ ごはん けんちん じる いわしのあまからどん</p>	<p>はくさいの おひたし ごはん すきやき</p>	<p>かんこくのり ナムル ごはん キムチなべ</p>
	『チリコンカン』はメキシコの豆料理です。とうがらしを使うので、少しからい料理です。	『せつぶん まめ』は、豆まきをしたりいわしを食べたりする習慣があります。	『はくさいのおひたし』は、苦手なものも好きなものといっしょだと食べやすくなります。工夫して好き嫌いなくしましょう。	『ナムル』は、韓国料理です。キムチに使う唐辛子は血行を良くする働きがあるので体が温まります。
7	8	9	10	11
<p>あげぎょうざ ちゅうかのあえもの ごはん だいこんのオイスターソース煮</p>	<p>ビーンズサラダ タンドリーチキン</p>	<p>こまつなのすのもの ごはん しもつかれ</p>	<p>もやしの からしあえ かきあげ うどんの しる かきあげうどん</p>	
オイスターソースは、カキを主な原料とした、中国の料理でよく使われる調味料です。	タンドリーチキンは、インドの料理です。鶏肉の下味に、ヨーグルトやパプリカを使うのが特徴です。	しもつかれは、栃木県の郷土料理です。根菜類を角切りにし油揚げを短冊切りにしたものを入れ、さけやを焼いたものと、だしとだいで煮た料理です。	今日のかき揚げは、小麦粉や卵を使っています。小麦・卵アレルギーの人も食べられます。	建国記念の日
14	15	16	17	18
<p>リザーブ給食 みぎした 右下を見てください</p>	<p>こふきいも ぶたにくのロベールソースかけ ごはん コーンスープ はいがパン</p>	<p>やきしやも キャベツとたくあん のあえもの ひじき ごはん とうふの みそしる</p>	<p>ちゅうか サラダ ごはん マーボー 豆腐</p>	<p>はくさいのあまずあえ ごはん みそにこみ おでん</p>
	豚肉は、ビタミンB1が多く含まれます。これは、炭水化物からエネルギーを作る働きがあります。	ひじきには骨を作るカルシウムが豊富に含まれています。おいしくたいただきましょう。	よくかむことは、虫歯や肥満の予防や、脳の働きを高める効果があります。よくかみましょう。	バランスの良い食事を心がけるために、ごはんを中心にいろいろなおかずを食べるようにしましょう。
21	22	23	24	25
<p>ちくわのいそべあげ くきわかめの すのもの ごはん げためし のぐ</p>	<p>だいこんとみずな サラダ ネーブル ビーフシチュー</p>	<p>2 がう 23 てん の う た ん じ ょ う び 天皇誕生日</p>	<p>キャベツとパインの サラダ ごはん イタリアンス パゲッティ のぐ</p>	<p>かいそうのあえもの デコ ポン ごはん とりちゃんこ</p>
おかやまけんしよさいの食材をたくさん使った「地産地消給食」です。地元の食材を味わって食べましょう。	ネーブルなどのかんきつ類がおいしい季節です。はっさく、ネーブルなど、いろいろな種類があります。		めん類だけでは栄養バランスが偏りがちなので、具たくさんにしたり組み合わせを考えたりしましょう。	「ちゃんこ」は、お相撲さんが食べる鍋料理のことです。具たくさんで、力が出る料理です。
28	<p>14日の リザーブ給食</p>		Aランチ	Bランチ
<p>さばのしおやき れんこんのば いにくあえ げんまいいり ごはん さつまじる</p>			<p>はるみ さわらのゆうあんやき はくさいのおひたし ごはん だいこんと しゆんぎくの みそしる</p>	<p>ぼんかん いかのゆうあんやき はくさいのおひたし ごはん だいこんと しゆんぎく のみそしる</p>
季節の地場産物である、れんこんとこまつなを使ったれんこんの梅肉和えです。旬のものを食べましょう。			「ゆうあん焼き」は、江戸時代の茶人「北村ゆうあん」さんが作った料理だといわれています。	いかは、たんぱく質が多くて、脂質が少なく、いろいろな料理法や味付けでおいしく食べられます。