



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>ビーフサラダ 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 すき焼き</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。工夫して好き嫌いをなくしましょう。	『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 コーンスープ はいがパン</p>	<p>やししやも 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 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 イタリアンスパゲッティ イタリアンスパゲッティのぐ</p>	<p>かいそうのあえもの 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、具だ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。具だくさんで、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。