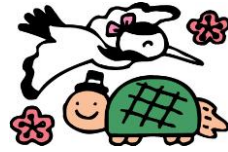


# 1月 もりつけひょう



令和5年度  
第五福田小学校

月	火	水	木	金
<p><b>校内給食週間 1/15~1/19</b></p> <p>給食ありがとう!</p>			<p>たべるまえに</p> <p>てあらう</p> <p>かならず</p>	
8	9	10	11	12
<p>成人の日</p>	<p>3学期始業式</p>	<p>さわらの てりやき</p> <p>ごはん</p> <p>しらたま ごうに</p> <p>★お正月にちなんで★ 1年の健康を祈って食べます。白玉餅はよく噛んで食べましょう。</p>	<p>わかどりの いそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>きのきたけの みそしる</p> <p>主食(ごはん・パン・めん)・主菜 (肉・魚・大豆)・副菜(野菜)をそろえることが大切です。</p>	<p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなの からしあえ</p> <p>「鉄」は血液をつくるために必要な栄養素です。鉄の多い食べ物をしっかり食べましょう。</p>
15	16	17	18	19
<p>さばの ゆずかやき</p> <p>ごはん</p> <p>どろめ じる</p> <p>★高知県の料理★ 「ぐる煮」「どろめ汁」は高知県の郷土料理です。</p>	<p>わかどりと じゃがいもの グラタン</p> <p>ごはん</p> <p>やさい スープ</p> <p>グラタンは給食室で具材をカップに1つ1つ入れ、チーズをかけて焼いて作っています。</p>	<p>はくさいの あまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>★先生の思い出給食★ おむすびころんちよで上手におむすびを作ろう!</p>	<p>あげシューマイ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>★韓国の料理★ キムチは韓国の漬物です。ピリ辛の味が体を温めてくれます。</p>	<p>かいそう サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>カレーのルウ</p> <p>★カレーの日になんで★ 1月22日はカレーの日! 給食が由来になった記念日です。</p>
22	23	24	25	26
<p>みずなの あえもの</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげとキャベツの あまからみそいため</p> <p>厚揚げは大豆からできた食べ物です。大豆や大豆からできた食べ物をしっかり食べましょう。</p>	<p>わかどりと れんこんの あまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか スープ</p> <p>食べ物、体の中でののはたらきによって赤・黄・緑のなかまに分けられます。</p>	<p>さけの しおやき</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん</p> <p>★給食週間にちなんで★ 給食は山形県の小学校で始まりました。</p>	<p>ほうとう づけ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p> <p>★岡山県の料理★ 倉敷市児島にある下津井地区でとれた「たこ」を使っています。</p>	<p>こんぶの あえもの</p> <p>ごはん</p> <p>よせなべ</p> <p>肉や魚、野菜が具たくさんに入った鍋料理を食べると体の中から温まります。</p>
29	30	31	<p>風邪を 予防しよう!</p>	
<p>わかどりの あおだいずみそやき</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺい じる</p> <p>「青大豆」は熟しても青い大豆の品種です。粒が大きく、甘みがあります。</p>	<p>ぼんかん</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの サリソース</p> <p>「ぼんかん」はみかんより甘みが強い種類です。ビタミンCたっぷりです。風邪を予防しましょう。</p>	<p>ちゅうかの あえもの</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの サリソース</p> <p>感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</p>		