



おはらしょうがつこう

小原小学校

こんだてひょう



☆牛乳は毎日つきます。

1月のめあて
感謝してたべよう！

月

火

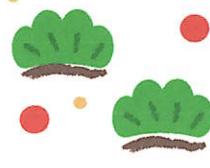
水

木

金

6

7



- ・カレーそぼろご飯
- ・ほうれん草のソテー
- ・春雨のすまし汁

作ってくださる毛利さん、食材を作ってくださる方、運んでくださる方などに感謝しておいしくいただきましょう。

10

11

12

13

14

成人の日



- ・ごはん
- ・ぶり照り焼き
- ・れんこんのきんぴら
- ・白玉雑煮

日本では昔から、お正月にめでたい食べ物が好まれてきました。ぶり、レンコン、雑煮もそのひとつです。

- ・ミルククレセントロール
- ・きつねうどん
- ・キャロットサラダ

食事をするときに、片手で食べたり、いすのはしっこに座ったりしていませんか？姿勢に気を付けて食べることも大事ですよ。

- ・麦ごはん
- ・肉じゃが
- ・かみかみいりこ
- ・なめこのみそ汁

あごを動かして奥歯でしっかり噛んで食べるといふ働きも活発になります。

- ・ごはん
- ・発芽玄米入りつくね
- ・ブロッコリーのアーモンド和え
- ・野菜スープ

ブロッコリーの旬は11月から3月の寒い時期です。ビタミンCが豊富なので風邪予防や疲労回復に効果があります。

17

18

19

20

21

- ・ごはん
- ・シューマイ
- ・小松菜のソテー
- ・豚汁

おはしを正しく持てないと上手に食べられません。姿勢が悪くなったり、おかずを落としたりします。はしを正しく持って楽しく食べましょう。

- ・麦ごはん
- ・親子煮
- ・すまし汁
- ・ポンカン

給食の前には、せっけんで手を洗っていますか。水が冷たいけど、しっかりあらいましょう。

- ・ごはん
- ・サバの味噌煮
- ・ひじきの炒め煮
- ・けんちん汁

毎月19日は、食育の日です。今日は、豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いつもを使った、栄養バランスの良い献立です。

- ・ごはん
- ・あじのフリッター
- ・野菜ソテー
- ・実だくさんみそ汁

ごはんに、二つのおかずと汁がある食事を「一汁二菜の食事」と言います。栄養バランスの良い食事になります。

- ・チキンカレー
- ・フルーツヨーグルト

にんじんには、カロテンが多く含まれています。体の抵抗力を高め、病気にかかりにくくします。

24

25

26

27

28

- ・ごはん
- ・煮ごみ
- ・高菜の油いため
- ・いわしの生姜煮

1月24日から30日は全国給食週間です。食べ物の大さいや、作る人の思いを考え、感謝して食べましょう。

- ・ごはん
- ・野菜入り卵焼き
- ・儀助煮
- ・水炊き

水炊きは、博多を代表する郷土料理です。

- ・県産麦コッペパン
- ・カレーシチュー
- ・海藻サラダ

カレーシチューは、昔の人気料理です。昔は、コッペパン給食だったのでパンにあうカレーシチューが人気だったそうです。

- ・麦ごはん
- ・みそだれおでん
- ・なばなのサラダ

みそだれおでんは行橋の三億ラーメンで生まれました。

- ・ごはん
- ・鶏肉のから揚げ
- ・切り干し大根の煮物
- ・ちゃんぽんみそ汁

とり肉のかから揚げは、築上町の給食で昔から人気の献立です。昔も今も変わらない味を楽しみましょう。

31

- ・ごはん
- ・ジャアジャン豆腐
- ・ビーフンスープ
- ・マンゴープリン

今日のデザートはマンゴープリンです。楽しめます。

