



おばらしょうがっこう
小原小学校



ぎゅうにゅう まいにち
☆牛乳は毎日つきます。

こんだてひょう



1月のめあて
感謝して食べよう!

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木 6	きん 金 7
				<ul style="list-style-type: none"> カレーそばご飯 ほうれん草のソテー 春雨のすまし汁 <p>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す。</p>
10	11	12	13	14
<p>成人の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶり照り焼き れんこんのきんぴら 白玉雑煮 <p>日本では昔から、お正月にめでたい食べ物好まれてきました。ぶり、レンコン、雑煮もそのひとつです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ミルククレーセントロール きつねうどん キャロットサラダ <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 肉じゃが かみかみいりこ なめこのみそ汁 <p>あごを動かして奥歯でしっかり噛んで食べると、脳の働きも活発になります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>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が豊富なので風の予防や疲労回復に効果があります。</p>
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ごはん シューマイ 小松菜のソテー 豚汁 <p>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美しく食べましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 親子煮 すまし汁 ポンカン <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん サバの味噌煮 ひじきの炒め煮 けんちん汁 <p>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、いもを使った、栄養バランスの良い献立です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん あじのフリッター 野菜ソテー 実だくさんみそ汁 <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー フルーツヨーグルト <p>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、病気にかけにくくします。</p>
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 煮ごみ 高菜の油いため いわしの生姜煮 <p>1月24日から30日は全国給食週間です。食べ物の大切さや、作る人の思いを考え、感謝して食べましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 野菜入り卵焼き 儀助煮 水炊き <p>水炊きは、博多を代表する郷土料理です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 県産麦コッパパン カレーシチュー 海藻サラダ <p>カレーシチューは、昔の人気料理です。昔は、コッパ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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん みそだれおでん なばなのサラダ <p>みそだれおでんは行橋の三徳ラーメンで生まれまじた。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>鶏肉の唐揚げは、築上町の給食で昔から人気の献立です。昔もいまも変わらない味を楽しみましょう。</p>
31	<div style="text-align: center;"> <p>1月24日～30日は、 全国学校給食週間です！</p> </div>			
<ul style="list-style-type: none"> ごはん ジャアジャン豆腐 ピーフンスープ マンゴープリン <p>今日のデザートはマンゴープリンです。楽しみですね。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>学校給食の7つの目標</p> <p>自然の恵みに感謝する</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>健康な体づくり</p> <p>働く人たちに感謝して食べる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>望ましい食生活の</p> <p>お弁当に地域の食を知り、未来に伝える</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>助け合い、協力して楽しく食べる</p> <p>食を通して社会のしくみを知る</p> </div> </div>			