

献立表

9 まめまめごはん・れんこんの
(木) こんがまき・むらくもじる

今年も良い年で
ありますように...!

あけまして
おめでとう
ございます

今日の給食は、
まめ まめに元気に
過ごせるように
れんこん 先を見とおせる
よう
こんが こんがごと
があるように
きんかん かせの予防
せきどめに
(きんかんは一度ごと食べましょう)

1/17 震災献立をします。

8年前におきた阪神大震災では、兵庫県や大阪府に大きな被害がありました。家がこわれてしまった人たちのために、公園などに「仮設住宅」が建てられ、沢山の人がそこで生活しました。電話が通じず、電車も止まったので、遠くから線路を歩いて知人の無事を確認しに行ったり、水や食料を運んだ人、ふとんや着るものを運んだ人... みんなが、助け合いました。震災献立をとおして大切な人が今日も元気に生きているという幸せや感謝の気持ち、食べもの大切さを感じてほしいと思います。

10 ごはん・とりのあまからに
(金) バンサンスー・わかめスープ・ミニゼリー

バンサンスーは中華サラダで、漢字で「拌三絲」と書きます。

「拌」は「あえる」
「三」は「3種類の」
「絲」は「細切り」
という
意味です。

14 バターロール・かまゆいり
(火) カレー ハンバーグ
キャベツ クリームソース

ポルンは、スモモの仲間です。栄養満点で、トマトソースをかけます。

ロシアでは「命の果実」
アメリカでは「ミラクルフルーツ」
とも呼ばれています。

15 ちりめんめしずし・とうふあな
(水) ぜんざい・ぎゅうにゅう

小正月

1月1日を大正月、1月15日を小正月と言います。昔から小正月に小豆を食べるとその年、病気や災難から守られると言われます。

もちもちの
2〜3こです

きざみのりをかけます。

16 ハヤシライス・こまつなの
(木) パインゼリー・ぎゅうにゅう

ハヤシライスの「ハヤシ」はどうしてそう呼ぶのでしょう?

- 英語の hash (肉の細切り) が変化した。
- 早く食べられるから。
- 林さんという人が決めたから。

17 震災献立

平成7年1月17日 阪神大震災という大きな地震がありました。沢山の人がなくなり、家や建物などがこわれました。全国からボランティアの人などがかけつけ、今日のようメニューの献立をしてくれました。

20 ごはん・ヒリカラささみ
(水) うずらとやさいの もやしスープ・ぎゅうにゅう

冷めてもおいしいごはんのたき方は?

冷めてもおいしいのは、おぼろぎのがあるごはん。といた米を、米につけて、低い温度でしばらくおいてから、たくと、おぼろぎも出るし、ふくらむとたけます。

21 まがたまパン・マカロニグラタン
(火) ミネストラスoup・りんご・ぎゅうにゅう

今日の給食に使われている次の食べもののうち、かせを予防するはたらきがあるものは? (2つ)

- マカロニ
- りんご
- 米粉チーズ
- キャベツ

お手紙ありがとう! 今年もがんばりますよ! よろしくお願ひします。

給食センターの皆さんへ

11月29日のバイキングは、本当にありがとうございました。小学1年からの6年間お世話になりました。私達は、3学期でこの給食ではおわかれですが、これからもおいしい給食をつくるようがんばります。

小吹台小学校
6年代表 安喜美乃里

小吹台小学校

こんにちは。おはようございます。いつもありがとうございます。よろしくお願いいたします。

ふじ田 なおや

(小吹台小学校1年生)

献立表

千早赤松立学校給食センター

22 (水) ごはん・ししゃものしょうゆ
はいるく・ごまあげ・ごぶさしもの
あえ・わかめのまじる・ぎやう(汁)

ししゃも

は骨をつくる
「カルシウム」がたっぷり。



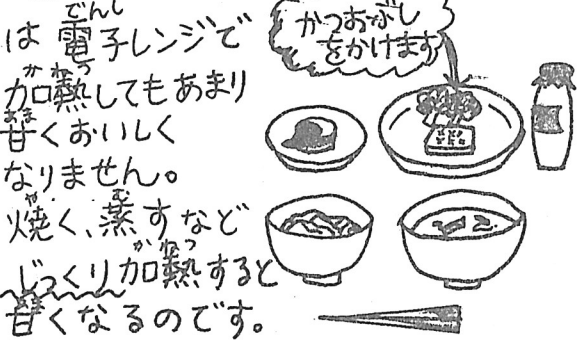
食べものを使ったそうじ術を 紹介します。

- 大根のヘタ → シンクをこするとピカピカに!
じやがいもの皮
- オレンジやレモンの皮 → 5割くらいの皮を1Lの水で5分ほど煮て
さまし、布にしみこませてレンジの汚れおとしに!
- 大豆の煮汁 → 台所のふきそうじに! 手もつるつるになります。
- しお → 湯のみについた茶しぶはしおを指につけてキュッキュとふきとります。



23 (水) はくさいラメン・レいのつけやき
ブロッコリーの、さつまいもの、ぎやう
あかあえ オレンジに、にやう

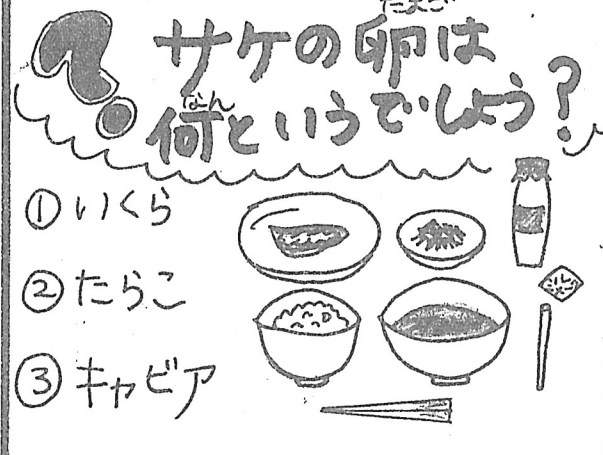
さつまいも



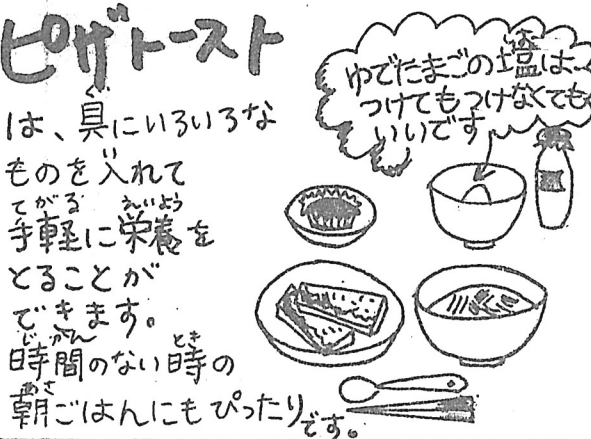
24 (水) こくとパン・チリコンカン
ポテトコロッケ・オレンジ、ぎやう
にやう



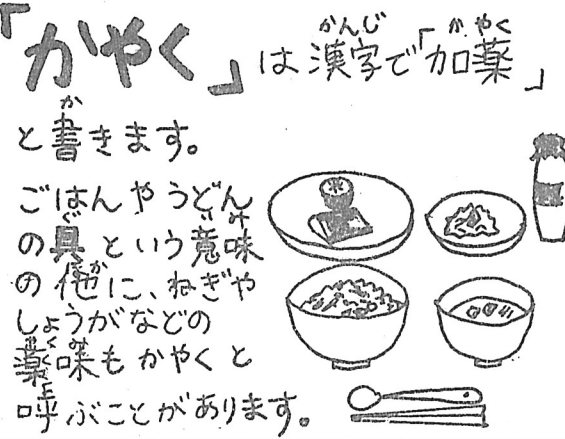
27 (月) ごはん・マヨネーズやき・あつけのもの
こまつなの、ミレーフ、ぎやう(汁)
みせしる



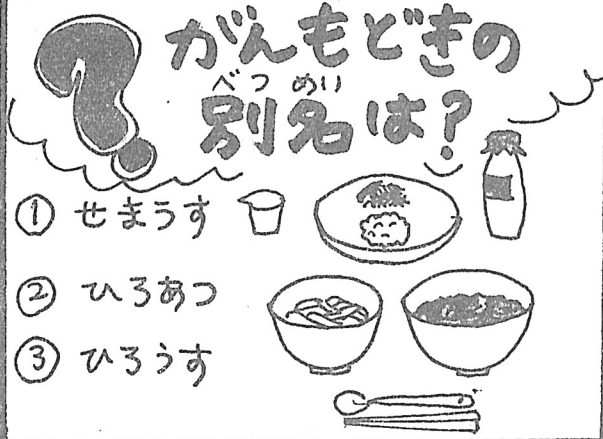
28 (水) ピザトースト・ゆでたまご
ジュリエンス、グレープ、ぎやう
スープ、ゼリー、にやう



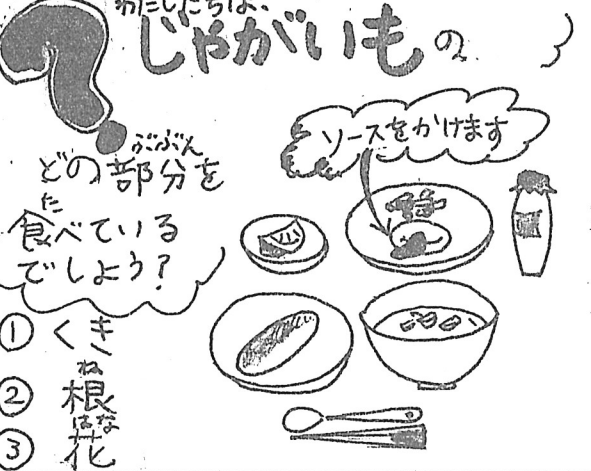
29 (水) かやくごはん・さばのしょうゆ、うのほな
ゆばの、まじる、キウイフルーツ、ぎやう(汁)



30 (木) カレーうどん・チーズがんも
ほうれんそうの、ヨーグルト、ぎやう
ごまあえ、にやう



31 (金) コッペパン・ポテトバーグ、りんげん
かぶと、ソーセージのスープに、オレンジ、ぎやう
にやう



酢 → 殺菌と消毒ができます。
① 湯1カップに酢大さじ2を混ぜてキッチンペーパーをのせたまな板に流して15分。黒ずみやくさみがとれます。
② スポンジに少し酢をつけてステンレスのシンクをみがけば、シンクもピカピカ、スポンジも除菌!

小麦粉 → なべのしつこい油よごれには、小麦粉を少し入れて新聞紙でふきとり、水洗いします。
ベーキングパウダー (じやうそう) → みがき米分として使えるほか、水にこかして生ゴミのにおい消しにも!

強力な洗剤は環境を汚します。 川、海、魚、土、作物、それを食べた動物、そして人間……。最近では洗剤のいらないスポンジなども売られています。