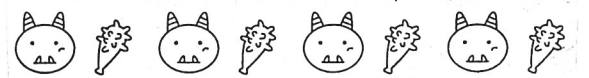


献立表



思い出の給食アンケート

12月の6年生バイキング給食の時に「卒業までにもういちど食べたいメニュー」をアンケートしました。人気のあったメニューは、1月~3月の献立にできるだけ取り入れていきます!

★のついているメニューが人気のあったメニューです。

※詳しい結果は1月分の献立表に掲載しています。

節分のいわれ

節分は季節の変わり目である立春などの前日のことを言います。昔のこよみでは立春を新年と考えていたので、その前日に前年の邪気をはらうように、豆まきなどで鬼をはらう行事をします。

豆まき 鬼を追い はらう
いわし くさみて 鬼がにげる
まきずし 福をまきこむ

1 まきずし・めざし・おひたし
木 すましじる・せつぶんまめ

節分献立

今年の恵方は北北西です

恵方(えんぎのよい方向)を向いて、だまて巻きずしを食べると、今年良いことがあるそうですよ。



2 ★アップルパン・金 ブロッコリー

アップルパンはドライアップルを練りこんでいます。甘くておいしいね。



5 ★たらこふりかけごはん・月 きりぼしだま

わたしはだれでしょう?

- ① たらこふりかけごはんに入っています。
- ② 名前は青が つきますが、緑色です。
- ③ カルシウム・鉄分が多いです。



6 うずまきパン・火 ツナサラダ

とりにくは牛肉や豚肉に比べてビタミンAが豊富です。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くします。



7 ごはん・水 UFOあげ

UFOあげは人気メニューですね。6年生の卒業までにもう一度食べたいメニューアンケートでも1位出でした!!



8 ★なめし・木 ぶたじる

なめしに使う小松菜は冬が旬なので、昔は冬菜や雪菜などと呼ばれていました。



9 こくとうパン・金 とうもろこし

とうもろこしは芯に近い胚芽にビタミンなどの栄養が集中しています。しっかり食べよう!



13 ココア・火 いんげん

♡ バレンタイン献立 ♡
ココアパウダーを練りにんだ食パンと濃厚な味がおいしいチョコムースがあります!



14 ごはん・水 ジャコピーマン

ちりめんじゃこはイワシのこどもです。塩ゆでして干したもので、食べすぎは塩分のとりすぎになりますよ。

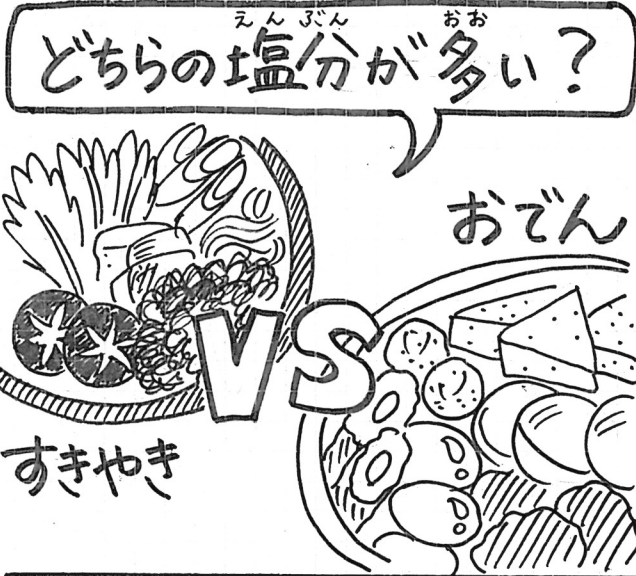


15 ごはん・木 じゃこピーマン

枝豆にはメチオニンというアミノ酸が含まれています。メチオニンはアルコールの分解を助けます。



献立表



冬のなべものの代表、すき焼きとおでん。どちらも塩分が多めのなべですが、特に塩分が多いのは... おでんです!

塩分ひかえめに
おでんを食べるには

おでんは臭にしっかり味をしみこませていますし、ちくわやさつまあげはもともと塩分が多く入っているからです。すき焼きは煮汁は濃いですが臭はうすいです。

- ① ちくわ・さつまあげなどを少なめに入れる。
- ② 大根・じゃがいも・こんにゃくなどを多めに食べる。
- ③ 煮汁は飲みほさない。

<p>16 うずまきパン・ミートボールのケチャップに 金 ブロッコリーの・パンプキン・ほし・ぎゅう ごまマヨネーズあん スープ・パルン にゅう</p>	<p>19 シーフードカレーライス 月 ほうれんそうと くるみのサラダ・きよみオレンジ・ぎゅう にゅう</p>	<p>20 レーズンパン・とんかつ 火 ジャーマン・はくさい・りんご・ぎゅうにゅう ポテト・スープ・ミニゼリー</p>
<p>かぼちゃが日本に来たのは450年ほど前のことです。カンボジアから来たのがなまり、「かぼちゃ」となったそうです。</p>	<p>清見オレンジはみかんとオレンジを両親にもつ果物です。見た目はオレンジですが、水みずしくやわらかいです。</p>	<p>レーズンはぶどうを乾燥させているので、甘味やミネラルが凝縮されています。</p> <p>とんかつは 幼...1枚 小...2枚です</p>
<p>21 ビビンバ・カリフラワーのねぎサラダ 水 レタスのスープ・みかん・ぎゅうにゅう</p>	<p>22 ごはん・とりのからあげ 木 ピリカラ・はるさめ・とうにゅう・ぎゅう きゅうり・スープ・デザート にゅう</p>	<p>23 バーガーパン・ハンバーグ 金 カレー・スープ・ヨーグルト・ぎゅう キャベツ・ミルハアンティー にゅう</p>
<p>レタスはほとんどが水分なので、あまり栄養はありませんが、シャキシャキとした歯ざわりがおいしいですね。</p>	<p>鶏の唐揚げは下味にしょうがにんにく、ヨーグルトを使っています! 味わってみてね。</p>	<p>1年に2回だけ登場のバーガーパンです。ハンバーグやカレーキャベツをはさんで食べてね!</p>
<p>26 わかめごはん・いかのつけ焼き 月 もやし・ゆばの・わらびもち・ぎゅう ごまあえ すまじる にゅう</p>	<p>27 コッペパン・スパニッシュオムレツ 火 アマリゴット・アスパラガスと・もやし・ぶどう・ぎゅう ジャム ユーンのソテー スープ・ミニゼリー にゅう</p>	<p>28 きのこうどん・おにぎり 水 えびの・いんげんの・おこづき・ぎゅう てんぷら・ごまよごし にゅう</p>
<p>湯葉は豆乳をあたためると表面にできるうすい膜のことです。乾燥させると干し湯葉になります。</p>	<p>スパニッシュとはスペイン風という意味です。玉ねぎやトマトなど野菜をたっぷり使うのが特ちょうです。</p>	<p>今日は海老の天ぷらが2尾ついています。天ぷらうどんにしてもいいですね!</p>