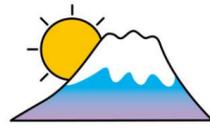




1月 よていこんだてひょう



ひにち/ようび	ごはん	おかず	おかずデザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき		
				ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつ・ちからになる
たんじょうきゅうしょく こんだて						
10/水	あおじそごはん	さけのしおやき じゃぶ おそうじ	おうしゅうなし	ぎゅうにゅう さけ とりにく かまぼこ あぶらあげ	あおじそ ごぼう にんじん しいたけ ねぎ まいたけ だいこん かぶ こまつな おうしゅうなし	ごめ むぎ こんにゃく さとう うめふもち
11/木	むぎごはん	てりやきチキン ブロッコリーサラダ あおパパイヤいりミネストローネ		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず レンズマメ	しょうが キャベツ にんじん フロッキー あおパパイヤ たまねぎ はくさい パセリ トマト にんにく	ごめ むぎ さとう あぶら おおむぎ
12/金	すめしごはん	スタミナなっとう ツナサラダ ふゆやさいのみそしる	てまきのり	ぎゅうにゅう とりにく なっとう みそ まぐろのスープに あぶらあげ のり	しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ にんじん はくさい しめじたけ しろねぎ	ごめ さとう ごまあぶら たまごめきマヨネーズ こんにゃく さつまいも
15/月	むぎごはん	ぶたにくとブロッコリーのコチュジャンいため じゃこあえ のっぺいじる		ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく	フロッキー にんじん たまねぎ キャベツ もやし はくさい こまつな ごぼう だいこん ほしいたけ	ごめ むぎ ごま さといも こんにゃく
16/火	むぎごはん	とうふハンバーグ ひじきのいりに かぶのみそしる		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ひじき あぶらあげ みそ	しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ コーン ほしいたけ こまつな かぶ しろねぎ しめじたけ ごぼう	ごめ むぎ パンこ じゃがいもでんぶん さとう こんにゃく
17/水	むぎごはん	とりにくとさつまいものあげに ほうれんそうのしらあえ ごぼうのみそしる		ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん しめじたけ ごぼう だいこん なめこたけ しろねぎ	ごめ むぎ さつまいも ごま あぶら こむぎこ さとう じゃがいもでんぶん こんにゃく
18/木	むぎごはん	イタリアンチキン マセドアンサラダ フリルレタスのスープ		ぎゅうにゅう チーズ とりにく だいず ベーコン	しめじたけ ピーマン にんにく だいこん えのきたけ にんじん コーン えだまめ きゅうり たまねぎ フリルレタス	ごめ むぎ さとう じゃがいも あぶら
ゆりはま とっとり うまい でい						
19/金	ほしぞらまいごはん	ながいものピリからいため はくさいのおひたし とりだんごじる	おおぶろしき	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが ほうれんそう はくさい チンゲンサイ えのきたけ	ほしぞらまい ながいも ごまあぶら さとう じゃがいもでんぶん はるさめ おおぶろしき
22/月	ナン	ドライカレー スイートサラダ こまつなのしょうがスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しろねぎ たまねぎ にんにく グリンピース きゅうり コーン にんじん こまつな えのきたけ しょうが	ナン あぶら さつまいも たまごめきマヨネーズ ごまあぶら じゃがいもでんぶん
23/火	むぎごはん	ささみのレモンソースかけ だいこんサラダ しろねぎシチュー		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	レモン だいこん キャベツ フロッキー えだまめ しろねぎ はくさい にんじん パセリ しめじたけ	ごめ むぎ こむぎこ じゃがいもでんぶん あぶら さとう
24/水	ほしぞらまいごはん	とりにくのなしみつやき おからのいりに だいこんのみそこみ		ぎゅうにゅう とりにく おから かまぼこ あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん ごぼう ほしいたけ いんげん だいこん しろねぎ	ほしぞらまい こんにゃく なしあめ さとう あぶら
25/木	ほしぞらまいごはん	さばのしろねぎソース きりほしだいこんのサラダ かきたまじる		ぎゅうにゅう さば かまぼこ たまご	しろねぎ しょうが せいほしだいこん きゅうり コーン あかパプリカ にんじん しろねぎ えのきたけ こまつな	ほしぞらまい ごまあぶら さとう あぶら
26/金	ほしぞらまいごはん	さきゅうらっきょうのピリからそぼろ コールスローサラダ あつあげのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	らっきょう にんじん しろねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ なめこたけ こまつな だいこん コーン	ほしぞらまい さとう ごまあぶら あぶら
フランス こんだて						
29/月	ほしぞらまいごはん	ホキのプロパンサールかけ パリジャンチーズサラダ ポトフ	とうにゅう フラマンジエ	ぎゅうにゅう ほき チーズ ウイナー	パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン しろねぎ だいこん しめじたけ	ほしぞらまい あぶら こむぎこ さとう さつまいも とうにゅうフラマンジエ
30/火	ほしぞらまいごはん	はたはたのからあげ だいこんなます とりすき		ぎゅうにゅう はたはた とりにく やきとうふ	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ こまつな しめじたけ	ほしぞらまい じゃがいもでんぶん あぶら さとう ごま ふい こんにゃく
31/水	むぎごはん	ぶたにくのみそステーキ れんこんきんぴら ゆばのすましじる		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ ゆば	しょうが れんこん にんじん ごぼう いんげん エリンギ えのきたけ しろねぎ たまねぎ	ごめ むぎ さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら

全国学校給食週間

*献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。(産地は、都合により変更することがあります。)

おせちしょうり

1月1日(元旦)のお節料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。
新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたいといわれる材料を使って作ります。それぞれの地域や家庭で受け継がれてきた伝統料理です。



☆おせち料理には、さまざまないわれ(昔から言い伝えられてきたこと)があって、新しい年を祝う気持ちや家族みなさんの健康やしあわせを願う気持ちが込められています。年末年始の長いお休みのときに調べてみてもよいですね。

