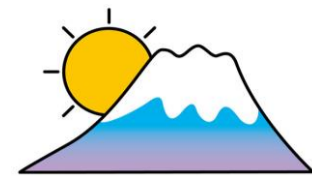


今月の給食の目標
さむさにまけない
からだをつくろう



1月 よていこんだてひょう



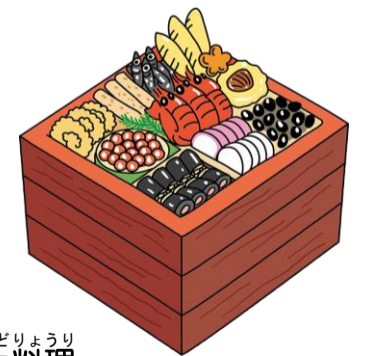
とまりしょうがっこう

ひにち/ようび	ごはん	おかず	おかずデザート	きゅうしょくにははいるたべものとはたらき			
				ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつ・ちからになる	
1/11/水	なめし	ぶりのてりやき とまりづけのあえもの ななくさいりそうに		ぎゅうにゅう ぶり とりにく かまぼこ	しょうが だいこん はくさい きゅうり だいこん かぶ	とまりづつ ほうれんそう ほしいたけ せり	こめ むぎ うめふ もち
12/木	むぎごはん	とりにくのマーメイドやき にびたし なめこのみそしる		ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ わかめ ちくわ	しょうが だいこん はくさい なめこ しろねぎ	にんじん にんにく	こめ むぎ マーメイド
13/金	むぎごはん	ハンバーグ いかのマリネ はくさいのクリームに		ぎゅうにゅう ハンバーグ いか ベーコン	キャベツ ほうれんそう はくさい しめじたけ	にんじん しろねぎ たまねぎ パセリ	こめ むぎ こむぎこ オリーブゆ さとう あぶら
16/月	むぎごはん	ながいものピリからいため のりあえ とうふのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり とうふ あぶらあげ	たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう しろねぎ ねぎ	こまつな しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ なかいも ごまあぶら さとう ごま じゃがいもでんぶ
17/火	むぎごはん	はるまき ハンサンスー マーボードーフ		ぎゅうにゅう はるまき とりにく とうふ ぶたにく みそ	キャベツ ほうれんそう たけのこ しょうが にんじん もやし	あかパプリカ ほうれんそう にんにく にら	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいもでんぶ
18/水	きなこあげパン	つくね やさしいため ヌードルスープ		ぎゅうにゅう つくね ベーコン きなこ	エリンギ ほうれんそう コーン こまつな しろねぎ しめじたけ	にんじん キャベツ チンゲンサイ	コッペパン あぶら さとう マカロニ
19/木	ほしぞらまいごはん	かれいのからあげ ひじきとだいずの含め煮 だいこんのみそしる	あたごなし	ぎゅうにゅう かれい だいず ひじき あつあげ みそ	いんげん だいこん にんじん しめじたけ	ほうれんそう しょうが あかパプリカ ほうれんそう にんにく にら	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいもでんぶ
20/金	むぎごはん	ウインナー らっきょうあえ カレーシチュー	フルーツ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー わかめ とりにく ヨーグルト	らっきょう きゅうり にんじん にんにく パインかん みかんかん	キャベツ しろねぎ しめじたけ なし ももかん	こめ むぎ さとう なかいも さつまいも こむぎこ ナタデココ あぶら
23/月	むぎごはん	ほいこうろう スイートサラダ きのこスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	キャベツ ほうれんそう ほしいたけ コーン しめじたけ だいこん	ピーマン しろねぎ きゅうり えのきたけ こまつな	こめ むぎ さとう ごまあぶら さつまいも たまごぬきマヨネーズ
24/火	ほしぞらまいごはん	さかいみなどサーモンのしおこうじやき きんぴらごぼう かぶのみそしる	おにぎりのり	ぎゅうにゅう さかいみなどサーモン さつまいも あつあげ みそ のり	にんじん かいふ ごぼう いんげん あかパプリカ	いんげん ほうれんそう あかパプリカ	こめ むぎ しおこうじ こんにゃく さとう ごま さといも ごまあぶら
25/水	ほしぞらまいごはん	まつかぜやき さんしょくあえ とうふちくわのすましじる	おおぶろしき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご とうふちくわ	たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ しろねぎ	えだまめ ほうれんそう はくさい しろねぎ	こめ むぎ さとう ごま おおぶろしき
26/木	ほしぞらまいごはん	スタミナなっとう ブロッコリーのおかかあえ だいこんのみそにこみ		ぎゅうにゅう とりにく なっとう あつあげ けすりぶし みそ にんじん	にんにく しょうが もやし ブロッコリー だいこん いんげん	ねぎ キャベツ いんげん	こめ むぎ さとう こんにゃく
27/金	ほしぞらまいごはん	とまりしょうとくせいてづくりちゃんむし ほうれんそうのしらあえ とうごうこのしじみじる		ぎゅうにゅう たまご しじみ とうふ みそ とりにく	みつば ほうれんそう にんじん しめじたけ だいこん しろねぎ	ほしいたけ えだまめ ほうれんそう	こめ むぎ てまりふ こんにゃく ごま
30/月	かきまぶ	やきさば すろっぽ きしゅうじる(うめぼし)	みかん	ぎゅうにゅう のり たまご さば ぶたにく あつあげ	みかん ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ しんぎく いんげん ごぼう	にんじん たまねぎ ほしいたけ ほうれんそう はくさい しめじたけ うめぼし みかん	こめ むぎ さとう
31/火	むぎごはん	とりにくのしろねぎソース ブロッコリーサラダ ちゅうかたまごスープ		ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ	しょうが しろねぎ にんじん コーン しめじたけ	ほうれんそう しょうが キャベツ ほうれんそう なめこ しろねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま

※食べ物の名前濃い部分が鳥取県の食材です。

おせちりょうり

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。



今月の郷土料理

☆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。

だてまき	くろまめ	くりきんとん	たづくり	えび	にしめ
■	■	■	■	■	■
だてまき	くろまめ	くりきんとん	たづくり	えび	にしめ
■	■	■	■	■	■
だてまき	くろまめ	くりきんとん	たづくり	えび	にしめ
まめに働く	豊作	頭がよくなる	財産が増える	長生きする	家族仲よく

和歌山県

みかんや梅などのくだものが特産品です。
すろっぽは、だいこんとにんじんを千切りにして油揚げと煮た料理です。

※献立名の濃い部分が、今月の郷土料理です。