

1月24日(月)

こんだて ふうおかけん きょうどりょうり
<献立> 福岡県の郷土料理
むぎ はん ぎゅうにゅう なっとう
麦ご飯・牛乳・納豆
ちくぜん に しる
筑前煮・かぶのみそ汁

ふうおかけん きょうどりょうり ちくぜん に
★福岡県の郷土料理「筑前煮」★

がつ か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！



がっこうきゅうしょく いま ねんまえ めいじ ねん やまがたけんつるおかし ちゅうあいしょうがっこう
学校給食は、今から130年前の明治22年に、山形県鶴岡市の忠愛小学校で
はじまりました。お弁当を持ってこられない子供たちのために、おにぎりと簡単な
おかずを提供したのが、給食の始まりと言われています。

まいにち きゅうしょく はたら かに
毎日、給食のために働いてくださる方に
感謝の気持ちをこめていただきます！



「かぶのみそ汁」に使われている
かぶは、小倉南区、若松区で
収穫された地場産物です♪



1月25日(火)

こんだて
＜献立＞

ぎゅうにゅう だいず
パン・牛乳・チョコ大豆クリーム

レバーのオーロラソース・きなこいりこ・ブロッコリーのスープ

★レバーのオーロラソース★



「レバーのオーロラソース」のレバーは、
あ 揚げていますので、こどもたちにも人気です★



オーロラソースは、すりおろした
にんじんを使ったソースです！



きなこは、大豆を炒って粉にしたものです。

きなこいりこは、砂糖、みりん、しょうゆを煮たせた中に
サラダ油とから炒したいりこを入れて、きなこを混ぜ合わせています♪
きなこの香りがとてもよい献立です！



1月26日(水)

こんだて <献立> やさい ひ こんだて
野菜の日献立

ぎゅうにゅう
だいこんカレー・牛乳・ヨーグルトサラダ

にんき
★人気の「だいこんカレー」★

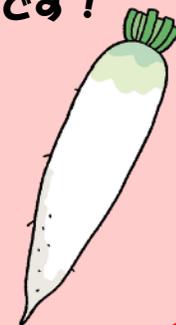


ふゆ しゅん やさい
だいこんは冬が旬の野菜です!

ふゆ 冬のだいこんは、寒さが

きび 厳しくなるほど甘みが

ま 増しておいしくなります★



いぜん がっこうきゅうしょくこんだて
「だいこんカレー」は、以前の学校給食献立

にゅうしょう こんだて
レシピコンクールで入賞した献立です。

きたきゅうしゅうし ちゅうがくせい
北九州市の中学生が、「だいこんをたくさん

た 食べることができる献立」として考えました♪



こ どもたち、せんせいがた だいこうひょう
子どもたち、先生方からも大好評でした!

やったね👏



1月27日(木)

こんだて
＜献立＞

ぎゅうにゅう
キャロットパン・牛乳・ポークビーンズ
イタリアンドレッシング

だいず
★大豆たっぷり「ポークビーンズ」★



だいず
大豆のすごいパワー！

大豆はたんぱく質、脂質、ビタミン、カルシウム、
カリウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んで
います。また、酸化しにくい大豆サポニンや
骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、
生活習慣病予防にも役立ちます！

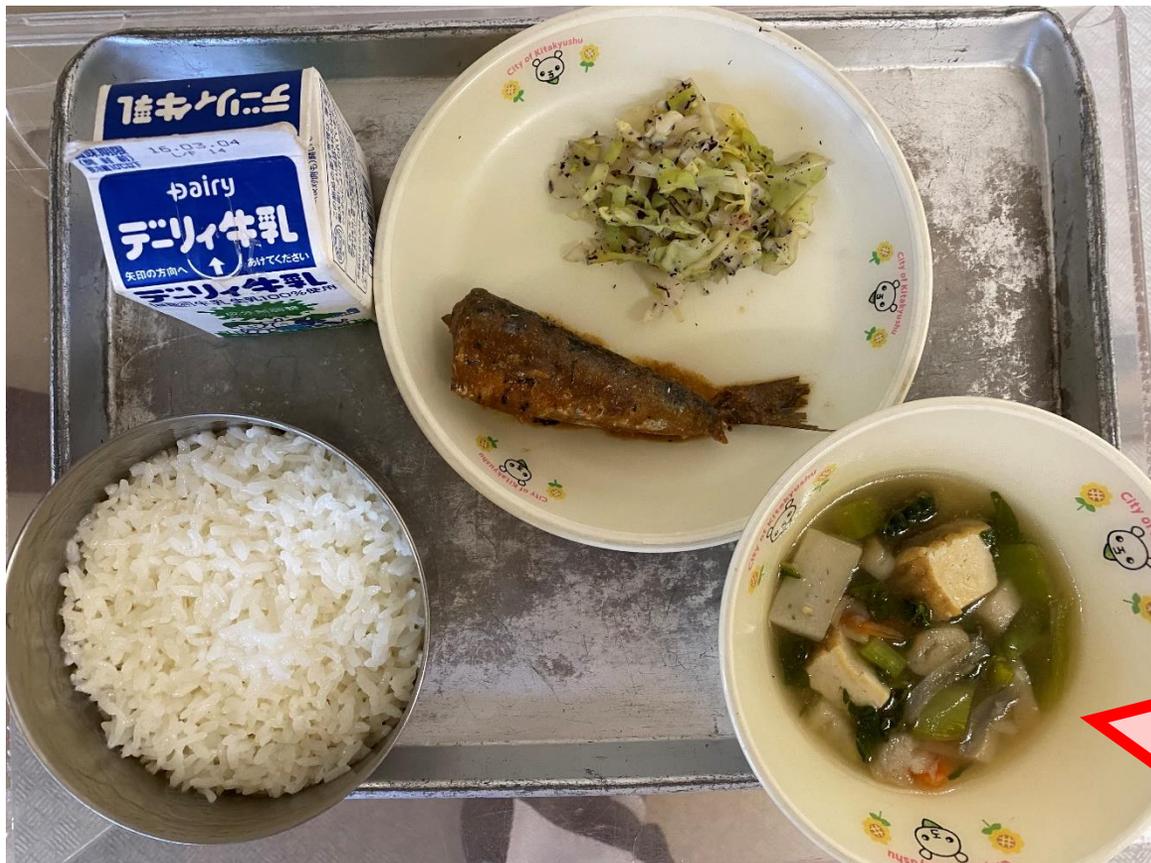


1月28日(金)

こんだて きたきゅうしゅうし ふくおかけん きょうどりょうり
＜献立＞ 北九州市・福岡県の郷土料理

はん ぎゅうにゅう
ご飯・牛乳・いわしのぬかみそだき
あ
ゆかり和え・だぶ

★「いわしのぬかみそだき」★



「いわしのぬかみそだき」は、ぬかみそと酒、しょうゆ、砂糖などの調味料で、
いわしを長時間にて作ります！昔から保存食として食べられてきました。

「だぶ」は、鶏肉、厚揚げ、かまぼこ、麩、ほししいたけ、
かつお菜、にんじん、ごぼうなどの野菜をだし汁で煮て、
とろみをつけた具だくさんの料理です！

