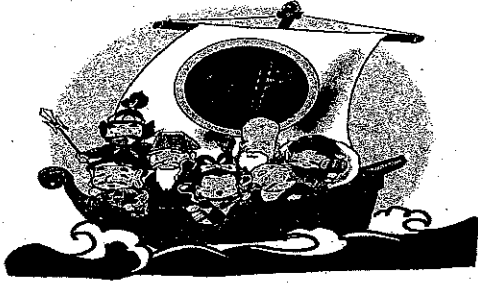




給食配膳表

河合第三小学校



<p>11日(木)</p> <p>ぶりのてりやき ななくさのあえもの</p> <p>※もちにきなこをつけて食べる</p> <p>ごはん ぞうに</p>	<p>12日(金)</p> <p>しろみじかなフライ ほうれんそうのソテー</p> <p>フルーツクリームサンド はくさいとぶたにくのスープに</p>
---	---

今日は奈良のお雑煮です。丸餅を雑煮に入れて取り出し、きな粉をつけていただきます。雑煮は家庭や地域によってそれぞれの特徴がありますが、奈良の食文化を後継ぎたいですね。※雑煮は少しずつよく噛んで食べましょう。

今日はパンにクリームをサンドしていただくフルーツクリームサンドです。パンの日は直接手で触れて食べるので、いつも以上にきれいに手を洗いましょう。

<p>15日(月)</p> <p>とりにくのレモンソース だいこんサラダ ミルメーク</p> <p>コッパン やさいたっぷりスープ</p>	<p>16日(火)</p> <p>やまとこんさいつくねハンバーグ キャベツのごまあえ</p> <p>ごはん かすじ</p>	<p>17日(水)</p> <p>マグロのサイコロあげ ゆかりあえ</p> <p>ごはん あぶらふどんぶり</p>	<p>18日(木)</p> <p>メンチカツ コンビネーションサラダ</p> <p>むぎごはん ビーフカレー</p>	<p>19日(金)</p> <p>ピカタ ポテトサラダ</p> <p>げんりょうコッパン やきそば</p>
---	---	---	--	---

今日は久しぶりにミルメークがついています。こぼさないように牛乳に入れましょう。寒い時期なので、冷気に飲まず、少しずつ飲むようにしましょう。

今日は酒粕を使った相汁です。体がポカポカと温まる冬にうれしいお料理です。野菜もたっぷり入っています。しっかり食べて体を温めましょう。

今日は過去の歴史の教訓を忘れず、備えを再確認するため東北地方のお料理にしました。湯治は仙台市の特産物、マグロは東北地方の港でたくさん水揚げされます。そしてわかめは三陸沿岸で採れたわかめを使っています。

コンビネーションサラダは野菜と果物がコンビになったサラダです。給食ではパンを使っていますが、柿・りんご・みかんなどでもおいしくいただけます。家庭での果物を使って楽しんでみてください。

肉じゃがやうどんなどが地方によって違いがあるように、焼きそばにも各地で様々な特徴があります。関西地方の焼きそばは細麺に甘めのソースを使って味付けをしています。パンにはさんでもおいしくいただけます。

<p>22日(月)</p> <p>わふうおろしハンバーグ キャベツのサラダ</p> <p>コッパン こめこシチュー</p>	<p>23日(火)</p> <p>さけのしおやき ほうれんそうのおひたし</p> <p>なめし じゃがいものみそしる</p>	<p>24日(水)</p> <p>ぶたにくのしょうがやき やまとやさいのあえもの</p> <p>ごはん にゅうめん</p>	<p>25日(木)</p> <p>あげぎょうざ はるさめサラダ</p> <p>ごはん マーボーどうふ</p>	<p>26日(金)</p> <p>ぶたにくとキャベツのみそいため もちいりきんちゃく</p> <p>げんりょうあまなつとうパン あんかけうどん</p>
---	--	---	--	---

今月のキャベツは奈良県産のキャベツを使用しています。冬のキャベツは葉の巻きがしっかりしていて歯ごたえがあります。春のキャベツは巻きがふわっとしてやわらかいです。季節の違いを感じながらいただきます。

今日のお返しの中には奈良県産の味付け調味料をしたしめじを使っています。お返し味のアクセントになりますね。おいしくいただきます。

今日は奈良県産の食材をたくさん使っています。特に生かきの中には奈良産のきゅうりを使った奈良漬を使っています。大福野郎のあえものには片平あかねという奈良産のきゅうりを使っています。ふるさとの食材をたくさん使ってください。

昨日24日から30日は「全国学校給食週間」です。毎日おなかいっぱい給食が食べられることはとても幸せなことです。自然の恵みと給食に関わる人々への感謝の気持ちを持っていただきます。

今日のうどんには奈良県の特産物の塩が入っています。しっかりとした麺のある麺を味わいましょう。甘辛くおいした餅巾着と一緒にいただきます。

<p>29日(月)</p> <p>てりやきチキン チンゲンサイのソテー ヨーグルト ※ヨーグルトにジャムをいれて食べます。</p> <p>ナン キーマカレー</p>	<p>30日(火)</p> <p>さといもコロケ はなやさいサラダ</p> <p>サフランライスのくずあんかけ</p>	<p>31日(水)</p> <p>あつやきたまご みそサラダ</p> <p>ごはん かしわのすきやき</p>
--	---	--

今日はインド料理です。キーマとはヒンディ語で焼肉という意味なので、キーマカレーには焼肉を使っています。ナンにつけていただきます。

今日は奈良県産の里芋を使ったコロケです。里芋は河合町でもたくさん作られています。ごはん・煮物・揚げ物・汁物など色々なお料理に使ってきましたね。今日のコロケもおいしくいただきます。

奈良県は昔から養鶏が盛んなので、郷土料理に「かしわのすきやき」があります。かしわとは鶏肉のことです。今日は河合町の卵を使った厚焼き卵もあります。おいしくいただきます。

