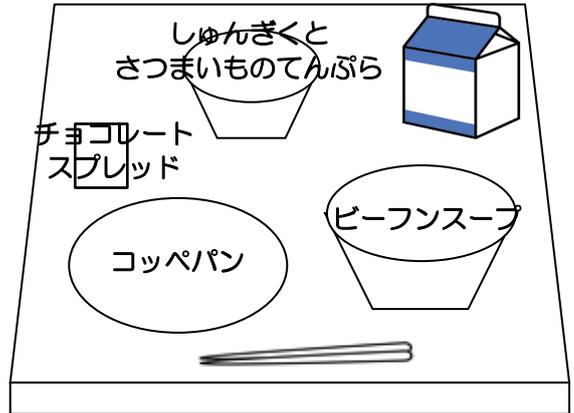


きゅうしょくのおしらせ

がつ にち か
1月17日(火)

コッペパン
ぎゅうにゅう
ビーフンスープ
しゅんぎくと
さつまいものてんぷら
チョコレートスプレッド



～今月から「かるしおアレンジメニュー」が登場します～

かるしおとは吹田市の国立循環器病研究センターが
すすめる、塩をかるく使っておいしさを引き出す減塩の
新しい考え方です。減塩とは、食塩を少なくすること
ですが、味がなくなるのではありません。かつお節で取っ
だしや、お野菜のうま味の力を、借りて食塩が少なく
ても、おいしく食べられるように工夫しています。

かるしおアレンジメニュー



しゅんぎく てん
春菊とさつまいもの天ぷら



食塩のかわりに、かつお節がはいっています。

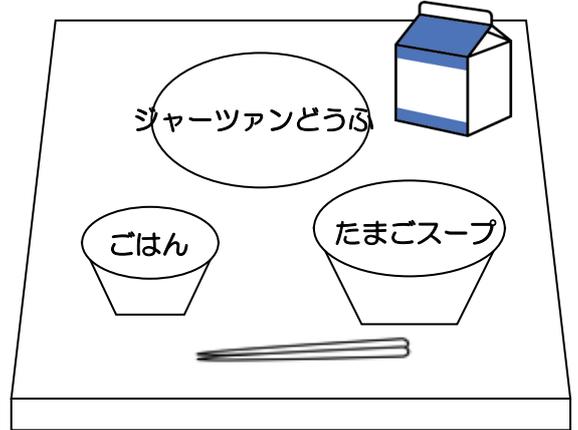
お味はいかがですか？探してみてくださいね。

きゅうしょくのおしらせ

がつ にち すい
1月18日(水)

たまご じょきょしょく ひ
* 卵 除去食の日

ごはん
ぎゅうにゅう
たまごスープ
ジャーツァンどうふ



ジャーツァンドウフ 「家常豆腐」とは？

いえ つね
「家で常に（いつも）」という意味で、
ちゅうごく かてい た
中国の家庭で、よく食べられている

とうふりょうり とうふ あぶら あ あつあ
豆腐料理です。豆腐を油で揚げた厚揚げ

つか かかてい あじ
を使います。各家庭でいろいろな味があるそうです。

きゅうしょく あじ
給食ではごはんによくあみそ味にしました。



とってもおいしいですよ。

きょう すいたしまい ひ
<今日は「吹田市米」の日です。>

クイズ

あつあ えいようさんしょく なにいる た もの
「厚揚げ」は栄養三色では何色の食べ物かな？

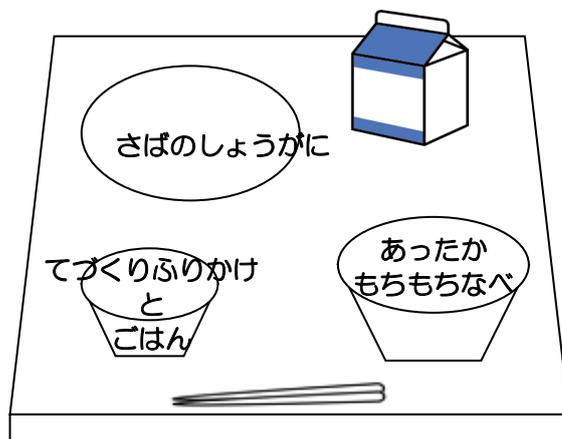
- ① き ② あか ③ みどり

きゅうしょくのおしらせ

がつはつかきん
1月20日(金)

*おかずの食缶やボウルが3つある日

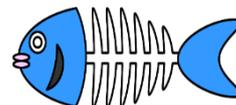
ごはん
ぎゅうにゅう
あったかもちもちなべ
さばのしょうがに
てづくりふりかけ



☆くばりかた☆

「てづくりふりかけ」は、スプーンでごはんの上^{うえ}にのせてくばりましょう。(はし箱^{ばこ}の中^{なか}にスプーンが^{はい}入っています。)

さかな ほね き た
魚の骨に気をつけて食べてね!



かるしおアレンジメニュー

さばのしょうがに

みなさんは、お魚料理^{さかなりょうり}は好き^すですか？

きょう 今日^{きょう}のさばの生姜煮^{しょうがに}は、食塩^{しょくえん}を減^へらしていますが、
けす ぶし 削り節^{けす ぶし}のだし^{つか}を使って、おいしくなるように工夫^{くふう}して
ます。よく味^{あじ}わって食^たべてくださいね。

クイズ

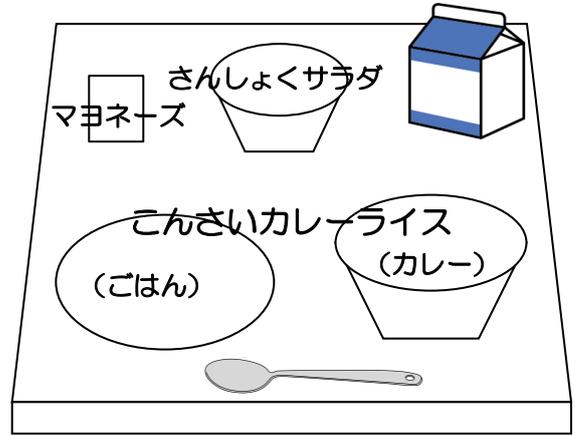
「さば」に含まれるDHA^{ディエイチー}やEPA^{イーピーイー}は、さばのどこに
おお 多く^{おお ぶん}含まれているでしょうか？

- ① さばの身^み ② さばのあぶら ③ さばの骨^{ほね}

きゅうしょくのおしらせ

がつ 1月23日(月)
にち げつ

こんさいカレーライス
ぎゅうにゅう
さんしょくサラダ
(マヨネーズ)



きょうから

きゅうしょくしゅうかん

給食週間です



まいにち きゅうしょく 毎日の給食は、た く さ ん の 人 が 関 わ っ て 作 ら れ て い
ます。食 べ 物 が た く さ ん あ る 今、食 べ 物 を 大 切 に 思 っ た
り、感 謝 す る 気 持 ち が 少 な く な り が ち で す。こ の 機 会 に
給 食 や 食 べ 物 に つ い て 考 え て み ま し ょ う。

きょう すいたしまい ひ
<今日は「吹田市米」の日です。>

クイズ

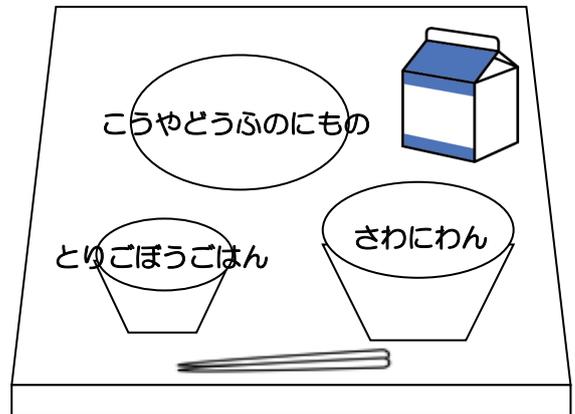
きょう 今日のカレーライスは、あたら 新 しい かるし おメニューの「かるし
こんさい お根菜カレーライス」です。い ろ ろ いろ なる お野菜 と だ しの うまみ
きゅうしょく た っ ぷ り の 給 食 だ す。そ こ で み ん な に ク イ ズ ! 今 日 の カ レ ー
ライスに入っているだしの種類は何かな?

- ① こんぶだし ② けず ぶし 削り節だし ③ とり 鶏がらだし

きゅうしよくのおしらせ

がつ にち げつ
1月30日(月)

とりごぼうごはん
ぎゅうにゅう
さわにわん
こうやどうふのもの

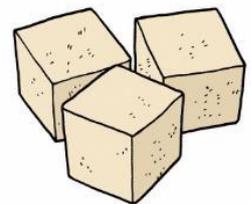


かるしおアレンジメニュー

こうやどうふのもの

こんげつさいご
今月最後のかるしおアレンジメニューです。今月
食べたかるしおアレンジメニューはどうだったかな。
きょう
今日はかるしおメニューでよく使う「八方だし」を使っ
た、こうやどうふ なもの
た、高野豆腐の煮物です。

うすくちしょうゆ・しお 塩・けず 削り節・さとう 砂糖で
つく とくべつ
作った特別なおだしです。



クイズ

こうやどうふ なまえ
高野豆腐の名前はどこからきたでしょう？

- ① ひと なまえ 人の名前 ② やま なまえ 山の名前 ③ どうぐ なまえ 道具の名前

(このクイズは、高野豆腐の産地である高野山のお寺の僧侶が考案しました。)

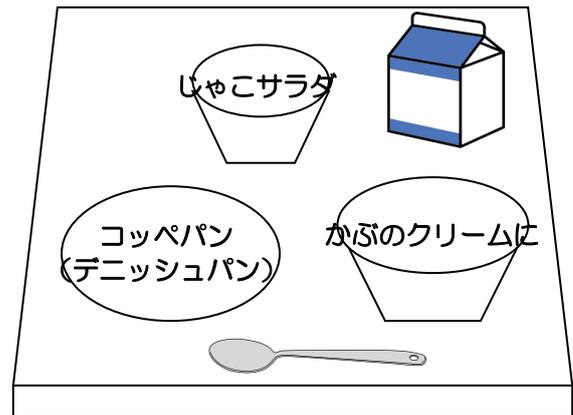
② 山の名前

きゅうしょくのおしらせ

がつ にち か
1月31日(火)

にゅうじょきょしょく ひ
*乳除去食の日

コッペパン
(デニッシュパン)
ぎゅうにゅう
かぶのクリームに
じゃこサラダ

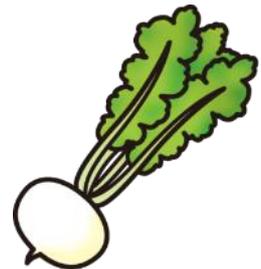


ふゆ やさい 冬の野菜、かぶ

かぶは11月~3月の寒い時期が旬です。かぶはアクがなく柔らかいので、煮物やつけ物、サラダなどどんな食べ方をしてもおいしく食べられます。

きょうに
今日は、クリーム煮にしました。

ひ
冷えたからだをあたためてくださいね。



クイズ

かぶの白い部分は「ね・くき・は」のどこでしょう？

- ①ね ②くき ③は