

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> <p>せつぶん 食べ物いろいろ</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ぎゅうじゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。</p> <p>こんだて へんこう 献立は変更になる</p> <p>ばあい 場合があります。</p> </div> </div>				
<p>恵方巻き …… 7種類の具材を包むことで七福神を表し、福を巻き込んで商売繁盛と無病息災を願います。</p> <p>いわし …… いわしの独特なにおいが、体の邪気をはらってくれるとされています。</p> <p>落花生 …… 東北地方や北海道などの寒い地域では大豆の代わりに落花生で豆まきをします。</p>				
3日 ごはん にくしゅうまい ビーフいため とうふのスープ	4日 ごぼうのハヤシライス ツナサラダ	5日 ごはん いわしのうめに おからのいために とんじる	6日 まるパン イチゴジャム ハンバーグ ポテトソテー ABC スープ	7日 スタミナどん わかめのみそしる ヨーグルト
ビーフは漢字で“米粉”と書くその名の通り、原材料はお米です。中国南部が発祥の地で、台湾・東南アジアなどお米の産地に普及していきました。	おとりにかほ市では、毎年2月4日に「掛魚まつり」が行われます。氏神様に海での安全や、大漁祈願、五穀豊穰をお願いする伝統行事です。	野菜は腸内環境を整えてくれる食物せんいが豊富です。給食では1日に必要な野菜の量の1/3以上使っています。	家事の手伝いをするのは、おうちの人の助けになるだけでなく、家事の流れが自然と身につくチャンスです。進んで手伝いをしてみよう！！	みそは腸の調子を整え、免疫力を高めてくれます。具たくさんにすると1食分の栄養バランスも整いやすくなり、塩分を体外へ排出してくれます。
10日 ごはん ぎょうざ ぶたこまブルコギ とうふのスープ	11日 建国記念の日	12日 ごはん ぶりのあまからあげに ひじきのにも キャベツのみそしる	13日★6年生リストメニュー みそラーメン ブロッコリーの ツナマヨソテー はらじゅくドック	14日★6年生リストメニュー カレーライス フルーツゼリーポンチ
ブルコギは、韓国の代表的な料理の一つです。豚肉を使えば「テジブルコギ」、鶏肉を使えば「ダブルコギ」というそうです。		日本人は箸で食べ物を切ったりつまんだりするため、おのずと手先が器用になったといわれています。自分のはしの使い方はどうですか？	麺の時は、よくかまずに食べてしまいがちです。一口30回かむようにするとよいといわれています。しっかりかむと脳の働きが活性化します。	健康で丈夫な体を作るため、主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスのよい食事をとりましょう！！
17日 わかめごはん さばのみそに ごますあえ たまふのみそしる	18日 ジョア マーボーどん げんきサラダ わかめスープ	19日 ごはん とりにくの マーマレードやき こうやどうふのいために なめこのみそしる	20日 ★6年生リストメニュー きなこあげパン ウイナーと やさいのソテー にくだんごスープ	21日★6年生リストメニュー ごはん とりのからあげ きりぼしだいこんの いために けんちんじる
さばに多く含まれる鉄はミネラルの1つです。他にもビタミンB1も多く含まれている栄養価の高い魚の1つです。	食事前はうがい手洗いをします。手の平はよく洗っていても、手の甲や指と指の間は見落としがちです。手首や爪の先もしっかり洗いましょう。	水でもどした高野豆腐をうす切りや細切りにして野菜などと一緒に炒めることで、煮物とは一味違うおいしさを味わえます。栄養も豊富です。	きなこあげパンは学校であげて、一つ一つきなこをまぶして作ります。大変な作業ですが、調理員さんががんばってくれています。	からあげは給食の人気メニューです。6年生からリクエストメニューの1つとしてできました。にくにく、しょうがで下味をつけてカリッと揚げています。
24日 天皇誕生日 振替休日 	25日 ★6年生リストメニュー ごはん ささみの ヤンニョムチキン ちゅうかいために ワンタンスープ	26日 ソースカツどん こまつなのみそしる シューアイス	27日 ★6年生リストメニュー ★スープスパゲッティ コーンサラダ お楽しみデザート	28日 ごはん あかうおのたつたあげ きりぼしだいこんと ハムのサラダ ごまみそしる
	韓国語でヤンニョムとは「味付けされた」という意味があります。鶏肉をコチュジャン、にくにく、さとう、香辛料から作る甘いソースで味付けします。	ソースカツ丼はごはんの上にゆで野菜をのせ、その上に特製ソースをひたしたカツをのせます。ウスターソースを使った甘からのソースがおいしいです。	「骨量」は骨の中のミネラルの密度のことです。骨の強さを測る目安になります。骨量は、小学校高学年から中学校の成長期に最も増えます。	切った大根を天日と寒風で乾燥させたものが切干大根です。生の大根よりビタミンやミネラルが豊富です。