









































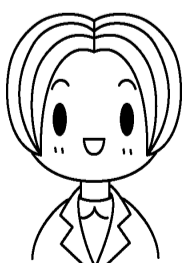


月	火	水	木	金
2 かいづのしょくざいのひ  きゅうりのサラダ とうふハンバーグ・(わふうドレッシング) かいづのトマトソース  むぎごはん さわにわん ぎふのなっとう	3 ぶんかのひ 	4  さかなフライ パスタソテー  まるパン キャベツスープ	5  ★かみかみ とりにくとさつまいもの ごぼうサラダ からあげ  むぎごはん あおなのみそしる	6  かいそうサラダ さかなの (かんきつドレッシング) しおレモンやき  むぎごはん (いたく) ビーンズカレー
9  はくさいとゆんぎくの ひりょうずの おひたし にももの  ふきよせごはん あきのかじる	10 イギリスのりょうり  ベジタブルソテー フィッシュ & チップス  しょくパン マッシュルームの いちごジャム クリームスープ	11 ひがしにほんのりょうり あおもりのりんご  ひじきの さいのなんぶやき いために  むぎごはん はっとじる	12 しがけんのりょうり  あきやさいの すじえびと にももの だいたいのあげに  むぎごはん かぶのみそしる	13  ほうれんそうのサラダ オムレツ (イタリアンドレッシング)  ソフトめん ナポリタンソース
16 かんこくのりょうり  かんこく やきギョーザ にくじゃが  むぎごはん かんこくわかめスープ	17 きゅうしゅうちほうのりょうり みかん  さつまいもサラダ あげさばの (ごまドレッシング) おろしかけ  むぎごはん きこののみそしる	18  やきフランクフルト キャベツソテー (ケチャップ)  こめこパン まめのクリームに	19 しょくいくのひ ぎふのかき  こまつなの おからコロッケ おかかあえ  むぎごはん ふたどんのぐ	20  フルーツの ししゃもの ゼリーあえ おちやだいたいのあげ  こがたパン やきそば
23 きんろうかんしゃのひ 	24  れんこん さんまの きんぴら しおやき  むぎごはん けんちんじる	25 カナダのりょうり メープルマフィン  チーズポテト わかさぎフライ・ タルタルソース  こがたパン まめいりやさいスープ	26  とうや豆腐の とりにくの たまごとし いそべあげ  むぎごはん はくさいのみそしる	27 かんさいちほうのりょうり きなこプリン  さんしょくごまあえ あじつけ あぶらあげ  うどん きつねうどんのしる
30 ぎふのりんご  はなざいだいこんの ふたにくの にももの しおこうじやき  むぎごはん かきたまじる やさいふりかけ	ぎょうしゃ はい そう 業者 配送 2日: ぎふのなっとう 11日: あおもりのりんご 17日: みかん 19日: ぎふのかき 25日: メープルマフィン 27日: きなこプリン 30日: ぎふのりんご	 *ぎゅうにゅう  *おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">こんげつのおんぎょのたべもの</p> <p>さつまいも、かぶ、さといも、れんこん しゅんぎく、だいこん、はくさい、ねぎ ほうれんそう、ブロッコリー</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>さんま、さけ、さば、わかさぎ、たら</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>りんご、かき、みかん</p> <p>きゅうしょくにもたくさんきせつのおんぎょのたべものが つかわれています。さかしてみしょう!</p> </div>	

☆いろいろなあじになれよう☆



みなさんは、どのようなあじがすきですか？
 あじには、さとうの「あまみ」、レモンやすなどの「さんみ」、しおの「えんみ」、こいおちゃやコーヒーなどの「にがみ」、かつおやこんぶのだしなどの「うまみ」があります。からだによいものと、がいになるものをくべつするために、そなわっているのうりようくを『みかく』といいます。あまみ・えんみ・うまみはすきなあじです。さんみ・にがみはにがてなあじですね。
 いろいろなたべものをたべて、いろいろなあじになれましょう。すききらいがひとつでもなくなるといいですね。

あま〜い

うまい

にがい!

しょっぱい

すっぱい

給食で人気の かみかみ メニュー

★ かみかみごぼうサラダ(5日)

(材料1人分)

ごぼう	30g	A	うす口しょうゆ	2g
にんじん	5g		酢	2g
枝豆むき身	4g		砂糖	1.5g
細さきすめ	3g		サラダ油	1.5g
アーモンド(きざみ)	2g		塩	0.1g

(作り方)

- ① ごぼう、にんじんは細切りにして茹でる。枝豆も茹でる。さきすめは2cmに切る。アーモンドはみじん切りにする。
- ② Aの調味料を合わせてタレをつくる。
- ③ ①②をからめる。

- * 給食センターでは、すめ、タレも加熱しています。
- * 幼稚園・こども園・保育園には、消化が悪いのでさきすめを使用していません。
- * 歯ざわりのある色どりのよい野菜や海藻を使ってアレンジを楽しんでください。