











































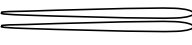



月	火	水	木	金
	12 おしよがつりのりょうり  になます(★1) えびのしおやき (カラをむいてたべる)  さけなめし  しらたまだんごじる	13  ポテトサラダ とりにくの (マヨネーズ) チーズやき  くらしょくパン  ふゆやさいスープ	14 ひがしにほんのりょうり あおもりのりんご  あぶらふの たまごとし ささかまぼこの いそべあげ  むぎごはん  せんだいみそしる	15  かみかみ たまごやき ごぼうサラダ  むぎごはん (いたく)  にくじゃが
18  ひじきのいために かみかみ なつとう てんぷら(かわはぎ)  むぎごはん  はくさいのみそしる	19 しょくいくのひ  なばなの さわらの ごまあえ ゆずみそやき  むぎごはん  かきたまじる	20  チーズポテト たらのマリネ  こめこしょくパン  キャベツスープ	21 ちゅうごくのりょうり  チンゲンサイサラダ はるまき (ちゅうかドレッシング)  むぎごはん  マーボドウフ	22 むかしのきゅうしょく①昭和60年代  フレンチサラダ アメリカドックミニ(★2)  ソフトめん  カレーソース きゅうしょくしゅうかん
25 ぎふけんのりょうり① ぎふの なつとう  こまつなの わかさぎの にびたし なんばんづけ(★3)  むぎごはん  ぶたじる きゅうしょくしゅうかん	26 むかしのきゅうしょく②昭和40年代 なんのう みかん  にくみそ (だいこん (たまご (にんじん (ちくわ (こんにやく  むぎごはん  みそおでん きゅうしょくしゅうかん	27 むかしのきゅうしょく③昭和50年代  マカロニサラダ ハムフライ (マヨネーズ)  コッペパン  はくさいスープ きゅうしょくしゅうかん	28 ぎふけんのりょうり②  あかかぶの とりにくの あえもの ねぎみそやき  きんぎよめし(★4)  けんちんじる きゅうしょくしゅうかん	29 かがしまけんのりょうり  ほうれんそうの じゃこボールの おかかあえ くらずふうみ  むぎごはん  さつまじる
 *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。	ぎょうしゃ はいそう 業者 配送 14日:あおもりのりんご 25日:ぎふのなつとう 26日:なんのうみかん	こんげつしゅんのたべもの れんこん、しゅんぎく、だいこん、はくさい なばな、ほうれんそう、こまつな、ねぎ ふゆキャベツ、ブロッコリー、カリフラワー ★ たら、さば、さわら、ぶり、わかさぎ ★ りんご、みかん、ゆず きゅうしょくにも、たくさんきせつものたべものが つかわれています。さがしてみしょう♪		

☆ 『きゅうしょくしゅうかん』について ☆

あけましておめでとうございます。さむいひがつづきますが、げんきにたのしくすごしましょう。
 かいづしでは、1がつ22にちから1しゅうかんが「ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん」です。
 きゅうしょくをつうじて、「食(しょく)」についてまなんだり、かんがえてもらいたいのので、むかしのこんだてや、ぎふけんのりょうりをたくさんとりいれます。おうちでも、きゅうしょくについていろいろなはなしができるといいですね。



マカロニきなこ(園のおやつより)
 (材料1人分)

マカロニ	12g
A きなこ	3g
砂糖	3g

- (作り方)
 ① マカロニは好みのかたさに茹で、水気をきって冷ましておく。
 ② Aを混ぜ合わせ、①とあえる。

・昔の給食の定番メニューです。ホイールマカロニ(れんこんマカロニ)がよく使われました。

お正月料理・昔の給食・岐阜県の郷土料理の紹介

煮なます★1(12日)
 (材料1人分)

だいこん	40g
れんこん	10g
にんじん	7g
油あげ	3g
糸こんにぶ	0.25g
サラダ油	1g
A 砂糖	3.5g
酢	3g
塩	0.3g
だし汁	少々

- (作り方)
 ① だいこん、にんじんはせん切り、れんこんは薄切りにする。油あげは熱湯をかけて油抜きをする。糸こんにぶは水でもどしておく。
 ② サラダ油を熱し、①を順に炒め、Aの調味料を入れて煮る。

アメリカドックミニ★2(22日)
 (材料1人分)

ウインナー(15g位)	1本
ホットケーキミックス	8g
水	適宜
揚げ油	適宜

(作り方)
 ① ウインナーに串をさす。
 ② ホットケーキミックスに水を加え混ぜる。
 ③ ウインナーに②をつけて低めの温度でふわっと揚げる。

・ホットケーキミックスで簡単にアメリカドックが作れます。粉に牛乳や卵を加えたり、ウインナーの他に好みの食材に変えたりしてアレンジが楽しめます。

わかさぎの南蛮漬け★3(25日)
 (材料1人分)

わかさぎ	40g
酒	2g
でんぷん	6g
揚げ油	適宜
しょうゆ	2.5g
砂糖	2g
A 酢	1.5g
水	5g
一味とうがらし	少々
ねぎ	5g

(作り方)
 ① ねぎは2ミリの小口切りにする。Aの調味料とあわせて煮立ててタレをつくる。
 ② わかさぎは酒をふり、でんぷんをまぶして揚げる。
 ③ ②に①のタレに漬け込む。

炊きこんでもおいしくできます。

金魚めし★4(28日)
 (材料1人分)

米	65g
にんじん	20g
油あげ	3g
かえり煮干し	2g
干しいたけ	1g
サラダ油	0.5g
A しょうゆ	4g
砂糖	2g
酒	2g
和風だしの素	0.5g

(作り方)
 ① にんじんはささがきにする。油あげは熱湯をかけて油抜きをする。干しいたけは水でもどして置く。
 ② サラダ油を熱し、①とかえり煮干しを炒める。Aの調味料を加えて煮る。
 ③ 炊き上がったごはん②の具を混ぜる。