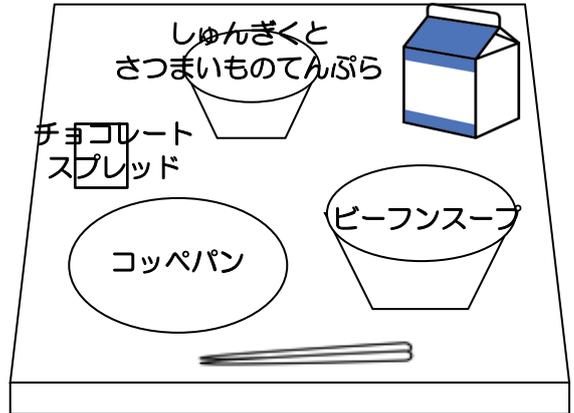


きゅうしょくのおしらせ

が っ 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。かつお節で取った
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



しょくえん けす ぶし
食塩のかわりに、削り節がはいっています。

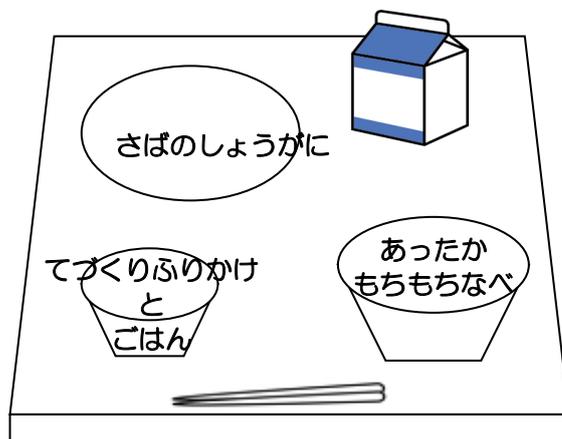
さが あじ
探してみてくださいね。お味はいかがですか？

きゅうしょくのおしらせ

がつはつかきん
1月20日(金)

*おかずの食缶しょっかんやボウルが3つある日

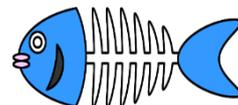
ごはん
ぎゅうにゅう
あったかもちもちなべ
さばのしょうがに
てづくりふりかけ



☆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 今日けすのさばぶし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、削り節けすのだしぶしを使つかって、おいしくなるように工夫くふうしています。よく味あじわって食たべてくださいね。

クイズ

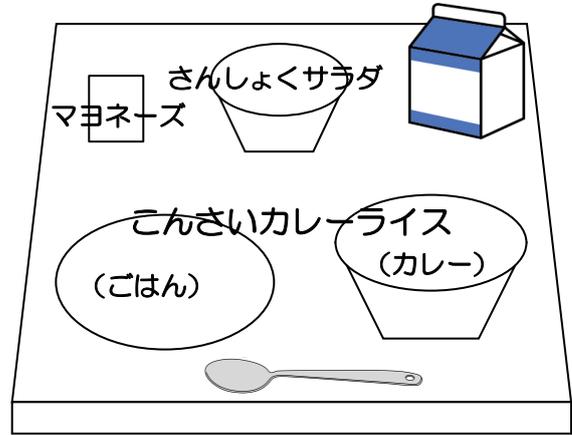
「さば」に含まれるDHAディエイチーやEPAイーピーイーは、さばのどこおおに多くおほ含まれているでしょうか？

- 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、たひとくかさんの人が関わって作られてい
ます。食たべ物ものがたいまくたさんある今、食たべ物ものを大切たいせつに思おもった
り、感かん謝しゃする気持きちが少すくなくなりがちです。この機き会かいに
給食や食きゅうべ物しょくについて考かんえてみましょう。

きょう すいたしまい ひ
<今日は「吹田市米」の日です。>

クイズ

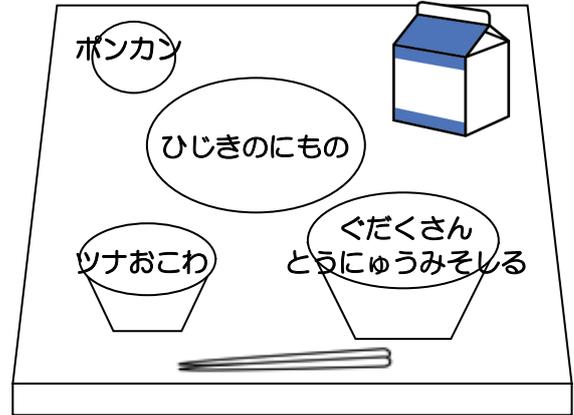
きょう 今日のカレーライスは、あたら 新あたらしいかあたらるしおメあたらニューの「かあたらるし
お根菜こんカレーさいライス」です。いろあたらいろなあたらお野あたら菜あたらとだあたらしのうあたらまみ
たあたらっぷりの給食きゅうです。そあたらこあたらであたらみあたらんあたらなあたらにクあたらイズあたら！今日きょうのカあたらレー
ライスに入あたらっているだあたらしの種あたら類あたらは何あたらかな？

- ① こんぶだし ② 削り節だし ③ とりがらだし

きゅうしょくのおしらせ

がつ にち すい
1月25日(水)

ツナおこわ
ぎゅうにゅう
ぐだくさん
とうにゅうみそしる
ひじきのにももの
ポンカン



ぐだくさんとうにゅうみそしる 具沢山豆乳味噌汁

みなみやまだしょうがっこう ねんせい おかざきけいたろう かんが
南山田小学校の6年生、岡崎圭太郎さんが考えた
こんだて こんだて ピーアール みそしる とうにゅう い
献立です。献立のPRは『いつもの味噌汁に豆乳を入
れてコクを出してみました。豆乳を入れるので、ベーコ
ンも入れてみました。』です。

かるしおアレンジメニュー

ひじきのにももの

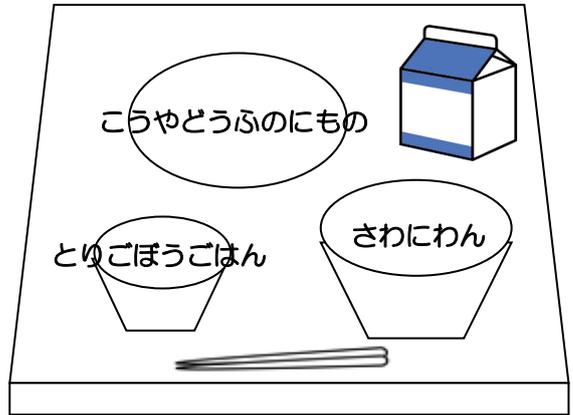
そろそろ「かるしお」のこと覚えてくれたかな。
これまでのひじきの炒め煮を、だしの力を借りて
つくかたか ちからか
作り方も変えたおいしいアレンジメニューになって
います。だしのうま味を感じてね。

<きょう すいたしまい ひ
今日は「吹田市米」の日です。>

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

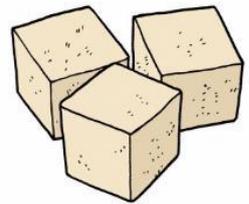


かるしおアレンジメニュー

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
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

(このクイズの答えは、高野豆腐の産地である高野山(和歌山県高野町)の山の名前です。)

② 山の名前