



# 1月はいぜんひょう



げつようび 月よう日	かひようび 火よう日	すいひようび 水よう日	もくひようび 木よう日	きんひようび 金よう日
<p>あけまして おめでとございます          ことしもきゅうしよくをしっかりとべて、          じょうぶなからだをつくりましょう。</p> 			<p>12 かいそうサラダ            かける            ごはん ポークカレー          きゅうしよくのカレーには、チーズやだっしふんにゆうがはいっています。ほねやをつよくするカルシウムがおおくとれます。ごはんにかけてたべましょう。</p>	<p>13 チリコンカン            はさむ プチアセロラゼリー            せわりこめこパン ポテトスープ          だいは、からだをつくるたんぱくしつがおおくはいつているので、はたけのくとよばれています。よくかんでたべましょう。</p>
<p>16 あますあえ              ごはん まーぼどうふ          まーぼどうふは、とうふとひらにくをつかたちゅうごくのりよりです。</p>	<p>17 ぎすけに            ひじきのつくだに            ごはん しらたまそうに          しらたまそうには、おしょうがつをおいにするりよりです。</p>	<p>18 やさいいため              メロンパン ごまみそラーメン          きょうは、きゅうしよくしゅうかんのたのしみこんだてです。ごまみそラーメンはめんがのびないようにじゅんびをはやくして、おいしくたべましょう。</p>	<p>19 ツナとキャベツのソテー              みかんゼリー カレーピラフ          カレーピラフはきゅうしよくしつでたいている、カレーあじのごはんです。</p>	<p>20 ホキフライ              いちごジャム かぶのシチュー          かぶは、はるのななくさのひとつで、「スズナ」ともいいます。はくさい、チンゲンサイ、こまつなは、このかぶのなかまです。</p>
<p>23 こまつなのいためもの            のりのつくだに            ごはん おでん          こまつなは、いまがしゅんのやさいで、ほねをつよくするカルシウムや、ひんけつをふせいでくれるてつぶんがはいっています。</p>	<p>24 こまあえ              ごはん こうやどうふのうまに          こうやどうふは、とうふをこおせてかんそうさせたものです。ほねやをつよくするカルシウムや、ひんけつをふせいでくれるてつぶんがはいっています。</p>	<p>25 レバーとれんこんのからあげ              ピンスブレッド ぼんかん はるさめスープ          ワンローフがたしょくパン          ぼんかんはきせつのかつものです。かぜをひきにくくしてくれる。ビタミンシーがおおくはいつています。</p>	<p>26 さけのしおやき              まく たかなのあぶらいため てまきのり          ごはん みそしる          いまからやく120ねんまえの、きゅうしよくがはじまったときのごんたてをさんこうにしています。てをきれいにあらひ、ごはんにたかなをいれ、のりでまいてじょうすにたべましょう。さけはほねにきをつけてたべましょう。</p>	<p>27 フルーツヨーグルトあえ              こくとうパン ポルシチ          ポルシチはロシアのりよりです。ロシアはふゆのさむさがきびしいので、からだがあたたまるものがたべられています。</p>
<p>30 にざかな(いわし)              なます ごはん ちくぜんに          なますは、にんじんのあかとだいのころがえんぎがよいので、ふるくからおしょうがつをおいにするりよりとしてたべられています。いわしはほねまでたべられます。</p>	<p>31 おやこにこみどんぶり(ぐ)              かける あじつけにぼし          ごはん すましじる          おやこにこみどんぶりの「ぐ」は、ごはんにかけてどんぶりにして、たべましょう。</p>	<p>きせつ かん せうに  <b>季節を感じよう～雑煮～</b>          雑煮は、お正月には欠かせない新年を祝う料理の一つです。「雑煮」という名前は、もちや野菜、海産物など、色々な食材を混ぜて煮るという「煮雑(にまぜ)」という言葉からきています。昔は、その土地でとれた山の幸や海の幸などのお供え物を新年に煮て食べ、1年の無事を祈っていました。雑煮のもちの形や食材、味付けは、地域や家庭によってさまざまです。給食の「白玉雑煮」には、鶏肉に白玉もち、冬が旬のだいこん、さといも、そして博多雑煮には欠かせない、かつお菜が入っています。白玉雑煮を食べて、新しい年をお祝いしま</p>		