



1月はいぜんひょう



げつ 月よう日	か 火よう日	すい 水よう日	もく 木よう日	きん 金よう日															
<p>1月24日~30日は 全国学校給食週間です。 給食に関わっている方々や食 べ物の命について考え、「あり がとう」の気持ちを持って食べ ましょう!</p>	<p>8 チンゲンサイのソテー</p> <p>チンゲンサイには、かぜをひきにくくするビタミンEがたくさんはっています。</p>	<p>9 きびなごのてんぷら (2~5ひき)</p> <p>きびなごのてんぷらは、ほねまでまるごと食べられます。よくかんで食べましょう。</p>	<p>10 わふうサラダ</p> <p>リゾットは、イタリアのりょうりです。ふくおかしとれた、ヒノヒカリというこめをつかっています。</p>	<p>11 やさいいため</p> <p>ごまみそラーメンは、めんがのびないように、てぎわよくじゅんぴをして食べましょう。</p>	<p>14 せいじん ひ 成人の日</p>	<p>15 ぎすけに</p> <p>そうには、むかしからしょうがつにたべられているりょうりです。ぎすけには、ふくおかけんきょうどりょうりです。</p>	<p>16 にこみハンバーグ</p> <p>やさいのスープには、ふくおかしとれたしゅんぎくをつかったソーセージがはっています。あじわって食べましょう。</p>	<p>17 ちゅうかどんぶり (く)</p> <p>きょうのちゅうかどんぶりは、きせつのやさいはくさいをつかっています。ちゅうかどんぶりの「く」は、ごはんにかけて食べましょう。</p>	<p>18 こまつなサラダ</p> <p>のりときくらげのつくだには、きゅうしょくにはじめてとうじょうします。ごはんといっしょに食べましょう。</p>	<p>21 レバーとじゃがいものあげに</p> <p>レバーには、ひんけつをふせてつぶんがたくさんはっています。</p>	<p>22 ショロンボウ (2こ)</p> <p>オイスターソースはうみでとれるかきからつくられていて、「かきあぶら」ともいわれます。かおりがよく、りょうりのあじをおいしくします。</p>	<p>23 やさいのドレッシングソテー</p> <p>パプリカにあかいいろは、ピーマンのなかまのパプリカをこなにしたものでつけています。やさいのドレッシングソテーに「マヨネーズ」は、つかっていません。</p>	<p>24 さけのしおやき</p> <p>いまから130ねんまえ、きゅうしょくがはじまったときのこんだてをさんこうにしています。さけはほねにきをつけて食べましょう。</p>	<p>25 ほうれんそうのいためもの</p> <p>ビーフカレーは、ごはんにかけて食べましょう。</p>	<p>28 こまつなのソテー</p> <p>こまつなのソテーは、ふゆにおいしいこまつなを、いためています。</p>	<p>29 ひじきのいために</p> <p>おでんは、さむいときによくつくられるりょうりです。にぼしとこんぶで、だしをとっています。</p>	<p>30 フレンチサラダ</p> <p>ポークシチューには、ほねやばをつよくするカルシウムがとれるように、チーズやだしふんにゆうがはっています。</p>	<p>31 ひじきコロッケ</p> <p>ぶりふりかけは、きゅうしょくにはじめてとうじょうします。ふくおかしのおろのしまでとれた、ぶりをつかってきゅうしょくつでつくっています。ごはんにかけて食べましょう。</p>	<p>ぼくは、かつおなっしー。 かつお菜のようせいだよ! 博多雑煮にはかかせない 「かつお菜」を味わって食 べてね!</p> <p>かつおなっしー</p>
<p>14 せいじん ひ 成人の日</p>	<p>15 ぎすけに</p> <p>そうには、むかしからしょうがつにたべられているりょうりです。ぎすけには、ふくおかけんきょうどりょうりです。</p>	<p>16 にこみハンバーグ</p> <p>やさいのスープには、ふくおかしとれたしゅんぎくをつかったソーセージがはっています。あじわって食べましょう。</p>	<p>17 ちゅうかどんぶり (く)</p> <p>きょうのちゅうかどんぶりは、きせつのやさいはくさいをつかっています。ちゅうかどんぶりの「く」は、ごはんにかけて食べましょう。</p>	<p>18 こまつなサラダ</p> <p>のりときくらげのつくだには、きゅうしょくにはじめてとうじょうします。ごはんといっしょに食べましょう。</p>	<p>21 レバーとじゃがいものあげに</p> <p>レバーには、ひんけつをふせてつぶんがたくさんはっています。</p>	<p>22 ショロンボウ (2こ)</p> <p>オイスターソースはうみでとれるかきからつくられていて、「かきあぶら」ともいわれます。かおりがよく、りょうりのあじをおいしくします。</p>	<p>23 やさいのドレッシングソテー</p> <p>パプリカにあかいいろは、ピーマンのなかまのパプリカをこなにしたものでつけています。やさいのドレッシングソテーに「マヨネーズ」は、つかっていません。</p>	<p>24 さけのしおやき</p> <p>いまから130ねんまえ、きゅうしょくがはじまったときのこんだてをさんこうにしています。さけはほねにきをつけて食べましょう。</p>	<p>25 ほうれんそうのいためもの</p> <p>ビーフカレーは、ごはんにかけて食べましょう。</p>	<p>28 こまつなのソテー</p> <p>こまつなのソテーは、ふゆにおいしいこまつなを、いためています。</p>	<p>29 ひじきのいために</p> <p>おでんは、さむいときによくつくられるりょうりです。にぼしとこんぶで、だしをとっています。</p>	<p>30 フレンチサラダ</p> <p>ポークシチューには、ほねやばをつよくするカルシウムがとれるように、チーズやだしふんにゆうがはっています。</p>	<p>31 ひじきコロッケ</p> <p>ぶりふりかけは、きゅうしょくにはじめてとうじょうします。ふくおかしのおろのしまでとれた、ぶりをつかってきゅうしょくつでつくっています。ごはんにかけて食べましょう。</p>	<p>ぼくは、かつおなっしー。 かつお菜のようせいだよ! 博多雑煮にはかかせない 「かつお菜」を味わって食 べてね!</p> <p>かつおなっしー</p>					
<p>21 レバーとじゃがいものあげに</p> <p>レバーには、ひんけつをふせてつぶんがたくさんはっています。</p>	<p>22 ショロンボウ (2こ)</p> <p>オイスターソースはうみでとれるかきからつくられていて、「かきあぶら」ともいわれます。かおりがよく、りょうりのあじをおいしくします。</p>	<p>23 やさいのドレッシングソテー</p> <p>パプリカにあかいいろは、ピーマンのなかまのパプリカをこなにしたものでつけています。やさいのドレッシングソテーに「マヨネーズ」は、つかっていません。</p>	<p>24 さけのしおやき</p> <p>いまから130ねんまえ、きゅうしょくがはじまったときのこんだてをさんこうにしています。さけはほねにきをつけて食べましょう。</p>	<p>25 ほうれんそうのいためもの</p> <p>ビーフカレーは、ごはんにかけて食べましょう。</p>	<p>28 こまつなのソテー</p> <p>こまつなのソテーは、ふゆにおいしいこまつなを、いためています。</p>	<p>29 ひじきのいために</p> <p>おでんは、さむいときによくつくられるりょうりです。にぼしとこんぶで、だしをとっています。</p>	<p>30 フレンチサラダ</p> <p>ポークシチューには、ほねやばをつよくするカルシウムがとれるように、チーズやだしふんにゆうがはっています。</p>	<p>31 ひじきコロッケ</p> <p>ぶりふりかけは、きゅうしょくにはじめてとうじょうします。ふくおかしのおろのしまでとれた、ぶりをつかってきゅうしょくつでつくっています。ごはんにかけて食べましょう。</p>	<p>ぼくは、かつおなっしー。 かつお菜のようせいだよ! 博多雑煮にはかかせない 「かつお菜」を味わって食 べてね!</p> <p>かつおなっしー</p>										
<p>28 こまつなのソテー</p> <p>こまつなのソテーは、ふゆにおいしいこまつなを、いためています。</p>	<p>29 ひじきのいために</p> <p>おでんは、さむいときによくつくられるりょうりです。にぼしとこんぶで、だしをとっています。</p>	<p>30 フレンチサラダ</p> <p>ポークシチューには、ほねやばをつよくするカルシウムがとれるように、チーズやだしふんにゆうがはっています。</p>	<p>31 ひじきコロッケ</p> <p>ぶりふりかけは、きゅうしょくにはじめてとうじょうします。ふくおかしのおろのしまでとれた、ぶりをつかってきゅうしょくつでつくっています。ごはんにかけて食べましょう。</p>	<p>ぼくは、かつおなっしー。 かつお菜のようせいだよ! 博多雑煮にはかかせない 「かつお菜」を味わって食 べてね!</p> <p>かつおなっしー</p>															



福岡市でとれる食べ物 ~かつお菜・ぶり~



かつお菜は、福岡で昔から作られている野菜です。煮るとかつおのだしのように風味がでることから、このように言われるようになりました。漢字で「勝男菜」と書くこともあり、縁起が良い食材として、博多の雑煮には欠かせない野菜です。今月の「白玉雑煮」にもかつお菜が入っています。

「小呂島のぶりふりかけ」は、新しい献立です。福岡市西区の小呂島でとれたぶりを使っています。ぶりは成長とともに、「やす」、「はまち」、「ぶり」と名前が変わるので、出世魚とよばれています。そのため、かつお菜と同じように、縁起が良い食材として、博多雑煮など、おめでたい席での料理に欠かせない魚です。

JA福岡市「博多じょうもんさんオールスターズ」