



# 1月こんだて

音更中学校

月	火	水	木	金
<p><b>1月24日～30日は学校給食週間です！</b></p> <p>音更町の姉妹町である岩手県軽米町にちなんだメニューや地場産の食材を使ったメニューを作ります。</p> <p>軽米町の郷土料理には、純和鶏と軽米のえごまめんを使った「とり鍋」があります。今回は、軽米町特産の「お麩」を取り入れてアレンジした『とり鍋風うどん』を出します！</p>		<p>(16日)</p> <p>チーズ</p> <p>チキンライス</p> <p>キャベツスープ</p>	<p>(17日)</p> <p>フルーツココ</p> <p>スパゲティ トマトソース</p>	<p>(18日)</p> <p>チョコプリン</p> <p>かぼちゃミート</p> <p>バターパン</p> <p>たまごスープ</p>
<p>(21日)</p> <p>ヨーグルト (いちご)</p> <p>チキンカレー</p>	<p>(22日)</p> <p>せんキャベツ コロッケ</p> <p>たまごパン</p> <p>豆腐と春雨のスープ</p>	<p>(23日)</p> <p>浅漬け</p> <p>ツナのみそ炊きごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>(24日)</p> <p><b>給食週間</b></p> <p>焼きプリン タルト</p> <p>チヂミ</p> <p>とり鍋風うどん</p>	<p>(25日)</p> <p>ふりかけ</p> <p>おかか和え</p> <p>ごはん</p> <p>うま煮</p>
<p>(28日)</p> <p><b>給食週間</b></p> <p>いわしの梅煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>いも団子汁</p>	<p>(29日)</p> <p><b>給食週間</b></p> <p>コールスローサラダ</p> <p>クリームパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>(30日)</p> <p>紫いもチップス</p> <p>ピリ辛きゅうり</p> <p>中華どんぶり</p>	<p>(31日)</p> <p>ぎょうざ (ひとり3個)</p> <p>醤油ラーメン</p>	

## 1・2月食育目標

# 和食について知ろう



日本に昔から伝わる一汁三菜は、和食の基本です。

そろえることで、栄養もしっかりとることができます。

