



こんだてひょう

12月
青木小学校

10年に一度の寒波が到来しています。気候の変動も大きく体調を崩しやすい時期です。毎日の朝食をしっかり食べて、寒さに負けない体力をつけましょう。

<今日の地場産物>

お米
黒米
15年産の収穫はくわい
お米も使います

<朝の目標>

病気に負けない
(本むくろ)

1日(水)

ごはん
ジケのフコネズヤキ
ていぎサラダ
あいしじり

2日(木)

エッパン
ハムエッグ
みそトシゴ
ワムチヤウダー

3日(金)

ごはん
いわしのかば焼き
かばちヤウダー
みそけんちんじり
ふくまめ

6日(月)

ごはん
エーリンチイ
もせしのちゅうか
あえ
ちゅうかスープ

7日(火)

ラーメン
みそラーメンスープ
ホチトトコヤキ
ほうれんそうの
ちゅうかかき

8日(水)

ごはん
ぎせいとうか
みずなのみん
あえ
どさんこじり

9日(木)

チーズパン
ホチのハブパニエヤキ
たいじんヒツツの
サラダ
ワタンスープ

10日(金)

ごはん
さみしそとこ
いわしのの
ごまずあえ
ゆひスープ

13日(月)

ごはん
あっあけの
にくみそかき
じゃこサラダ
の、ペいじり

14日(火)

ラーメン
しょうゆラーメンスープ
チョコチップスコーン
シーフードサラダ

15日(水)

(ごはん)
やきヒジキ
ほりほりづけ
じゃがものみそ
くだもの

2-1 ワケズト

16日(木)

こくとうパン
さけチーズの
はるまき
いわかんみそ
はるまきスープ
くだもの

6日(金)

17日(金)

ひきまきずし
はくさいづけ
さつまじり

20日(月)

(ごはん)
さんまのそぼろどん
ほうれんそうの
チーズあえ
なめこじり
くだもの

21日(火)

ソウメン
ミートソース
ごまドレッシング
サラダ
くだもの

22日(水)

ごはん
レバーのあげに
かぶうサラダ
かぼちゅう
みそじり

23日(木)

天皇誕生日
お休み

24日(金)

ごはん
さけのうめずし
いせかサラダ
ごせくまめ

2-2 ワケズト

27日(月)

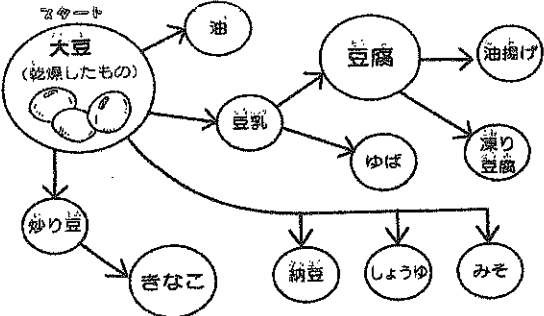
ゆかりごはん
いかのフリッター
ホチト
かいせうサラダ
ABCスープ

28日(火)

うどん
カレーうどん
はらぺこあまむし
パン
たくわんもみ

大豆が変身していくよ！

★製菓するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例
・氷につける
・煮る
・発酵させる
など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。