

給食だより

みなみしたう
ちょうりじょう

1月

★印の日に、
小学校1年生には、スプーンが付きます！



がつ にち
1月27日は
かながわ産品学校給食デー

す。
じもと
地元でとれたおいしい「三浦の
ふゆさい
冬野菜」がたっぷり入っているみ
うら冬野菜カレーにしました。

だいこん

だいこんの根の部分には消化酵素が
おお たくさんあつ
多く、炭水化物やタンパク質、脂
しよつか たす はたら
質の消化を助ける働きがありま
す。

ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが
あつ
集まってできています。ビタミン
Cや食物せんいが多く含まれてい
て、抗酸化作用もあります。

かぶ

根にはビタミンCやカリウム、
消化酵素のアミラーゼなどを含ん
でいます。味のクセが少なく生で
も食べやすいので、サラダや漬物
もおすすめてです。

★冬野菜は、寒さに耐えるため
に、細胞の中に「糖」を蓄える特
徴があります。そのため、食べた時
に甘く感じます。

月	火	水	木	金
しょうがつた りょうり そ お正月に 食べるおせち料理やお雑 うに 煮などの行事食は、家庭や住んでいる ちいき 地域によっていろいろな違いがありま す。そんなおせち料理には、意味や込 められた願いがあります。	くろまめ 黒豆 「まめ」には丈夫を意味 し、健康に暮らせるようにと いう願いが込められていま す。	たづく 田作り かちくちいわしをたい肥と して田畑にまいて豊作になっ たことから、五穀豊穡を願っ ています。	かず こ 数の子 にしんの卵はたくさんの数 があることから、子孫繁栄の 願いが込められています。	えび えびのように腰が曲がるま で長生きできるようにという 願いが込められています。
12 せいじんの日	13 はるさめサラダ ★ ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐	14 コーンサラダ ぎゅうにゅう ゆでめん カレーソース	15 あげぎょうざ(小23 中3) ぎゅうにゅう きんぴらごぼう ごはん たまごスープ	16 ほうれんそうリレー ぎゅうにゅう ロールパン グラタンに
19 ジョア(マスカット味) コロッケ だいこんサラダ ソフトフランス はくさいスープ	20 オムレツ ★ ぎゅうにゅう ツナごはん さつまじる	21 わかめサラダ ぎゅうにゅう ロールパン スパゲッティリレー	22 あんかけハンバーグ ぎゅうにゅう ごはん とんじる	23 ポテトサラダ ぎゅうにゅう くろパン だいこんにくんだんスープ
26 フルーツミックス ぎゅうにゅう ロールパン ラザニア	27 ぎゅうにゅう 地産地消メニューだよ！ みうらふゆさいカレー もやしときゅうりのナムル	28 ソーセージ ぎゅうにゅう ポテトのカレーいため たてわりコッペパン とうふスープ	29 ごもくにまめ ぎゅうにゅう ★ くろパン みそうどん	30 しらすのおひたし ぎゅうにゅう 地産地消メニューだよ！ ごはん めかじきとだいこんのもの
がつ か にち 1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。 学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしてい ます。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1 週間です。ぜひ、好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出をおうちでも話してみましょう♪				
給食は生きた教材				