

給食だより

1月26日は
かながわ産品学校給食で

す。
じもと 地元でとれたおいしい「三浦の
ふゅやさい」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
だいこんねぶん しうかこうそ
大根の根の部分には消化酵素が
おお なんすいかぶつ しづ し
多く、炭水化物やタンパク質、脂
しうか たす はたら しつ
質の消化を助ける働きがあります。

ブロッコリー
ちい
ブロッコリーは小さなつぼみが
あつ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
ね
根にはビタミンCやカリウム、
しうかこうそ
消化酵素のアミラーゼなどを含
めています。味のクセが少なく生で
ある すく なま
ても食べやすいので、サラダや漬物
もおすすめです。

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

みさき
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！



月	火	水	木	金
1月26日は かながわ産品学校給食で	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 かちくいわしをたいひ肥として田畠にまいて豊作になつたことから、五穀豊穣を願っています。	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 コーンサラダ きゅうにゅう ゆでめん カレーソース	14 あけとうざ(小ごちご) きゅうにゅう きんびらごぼう ごはん たまごスープ	15 ほうれんそう/テー ^{ロールパン} きゅうにゅう グラタンに	16 はるさめサラダ ★ ごはん マーボーどうふ
19 ★ オムレツ きゅうにゅう ツナごはん さつまじる	20 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	21 あんかけハンバーグ きゅうにゅう ごはん とんじる	22 わかめサラダ ロールパン スパゲッティ/テー ^{くろパン}	23 ポテトサラダ くろパン だいこんにくだんごスープ
26 地産地消メニューだよ♪ ぎゅうにゅう みうらふゅやさいカレー もやしどりのり牛丼	27 フルーツミックス ロールパン ボニーフルーツチャーハン	28 しらすのあじたし ぎゅうにゅう ごはん めいじだいにんのもの	29 ソーセージ ポテトのカレー/ため ^{たてかねコッペパン} とうふスープ	30 ごもくにまめ ★ くろパン みそうどん
1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。				
がっこうきゅうしょく こ 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。 ぜんこくがっこう きゅうしょくしゃかん 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 じゅうかん す こんなで まいようじかん いんしょうぶか できごと 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 				