

給食だより

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！



がつ にち
1月26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
ふゆやさい
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 ね ぶぶん しょうこうそ
大根の根の部分には消化酵素が
おお たんすいかぶつ
多く、炭水化物やタンパク質、脂
つ しょうか 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

ね
根にはビタミンCやカリウム、
しょうこうそ
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
さいぼう なか どう たくわ どく
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
<p>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 ぎょうじしやく かてい す 煮などの行事食は、家庭や住んでいる ちいき ちが 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。</p>	<p>くろまめ 黒豆</p> <p>「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。</p>	<p>たづく 田作り</p> <p>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。</p>	<p>かず こ 数の子</p> <p>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。</p>	<p>えび</p> <p>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。</p>
<p>12</p> <p>せいじんの日</p>	<p>13 コーンサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ゆでめん</p> <p>カレーソース</p>	<p>14 あけぎょうざ(小2 中3)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p>	<p>15 ほうれんそうソテー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>グラタンに</p>	<p>16 はるさめサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>★ ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>
<p>19 オムレツ</p> <p>★</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ツナごはん</p> <p>さつまじる</p>	<p>20 ジョア(マスカット味)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>コーン だいこんサラダ</p> <p>ソフトフランス</p> <p>はくせいスープ</p>	<p>21 あんかやハンバーグ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>22 わかめサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>スパゲッティソテー</p>	<p>23 ポテトサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>★ くろパン</p> <p>だいこんのくんだんスープ</p>
<p>26</p> <p>地産地消メニューだよ！</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>みうらふゆやさいカレー</p> <p>もやしときゅうりのナムル</p>	<p>27 フルーツミックス</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>ラザニアかき揚げに</p>	<p>28 しらすのおひたし</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>地産地消メニューだよ！</p> <p>ごはん</p> <p>めかじきとだいこんのもの</p>	<p>29 ソーセージ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ポテトのカレーいため</p> <p>たてわりロールパン</p> <p>豆腐スープ</p>	<p>30 ごもくにまめ</p> <p>★</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>★ くろパン</p> <p>みそうどん</p>

がつ か にち
1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。

がっこうきゅうしよく 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。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

