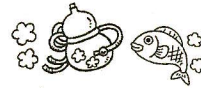




1月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
11	木	ポークストロガノフ 牛乳 バランスサラダ くだもの	813	28.6
12	金	♪郷土料理給食(奈良県)♪ ごはん 牛乳 魚の西京焼き 権座 飛鳥汁	787	40.0
15	月	♪15日は小正月です!給食♪ 梅ごはん 牛乳 松風焼き れんこん金平 白玉ぜんざい	855	33.6
16	火	ココアパン 牛乳 ムサカ ABCスープ くだもの	800	33.2
17	水	親子丼 牛乳 磯香和え 味噌汁	769	35.3
18	木	メキシカンライス 牛乳 くだもの ★タンドリーチキン チンゲン菜と卵のスープ	816	32.3
19	金	♪1月バースデー給食♪ ★みそ煮込みうどん 牛乳 おろしポン酢サラダ ★オープンアップルパイ	766	33.5
22	月	★豚キムチ丼 牛乳 かきたま汁 大根サラダ	796	32.7
23	火	★スパゲティみそミートソース 牛乳 コブサラダ つぶつぶみかんゼリー	788	32.9
24	水	♪タイムスリップ給食 ①大田区発祥の献立(昭和29年)♪ ★きなこ揚げパン 牛乳 ★ワンドンスープ パンサンスー	781	28.4
25	木	♪タイムスリップ給食 ②日本で最初の学校給食(明治22年)♪ ごはん 牛乳 野沢菜のごま油炒め 焼き魚 豚汁	797	38.5
26	金	♪タイムスリップ給食 ③戦争の時代(昭和17年)♪ じゃこわかめごはん 牛乳 千草焼き すいとん くだもの	788	35.3
29	月	♪タイムスリップ給食 ④全国の小学校で完全給食開始(昭和30年)♪ ジャムサンド 牛乳 ★鯨と鶏の竜田揚げ ★ポトフ	768	31.4
30	火	♪タイムスリップ給食 ⑤米飯給食開始(昭和51年)♪ ★カレーライス 牛乳 海藻サラダ フルーツヨーグルト	838	27.5
31	水	ごはん 牛乳 肉じゃがが煮 昆布サラダ くだもの	795	27.0

おたより

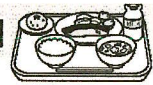


あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いたします



新しい年を迎えました。今年も安全でおいしい給食づくりに留意していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。さて、1年間の総まとめとなる3学期は感染症が流行する季節のため、健康管理には一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいはも忘れずに!

全国学校給食週間

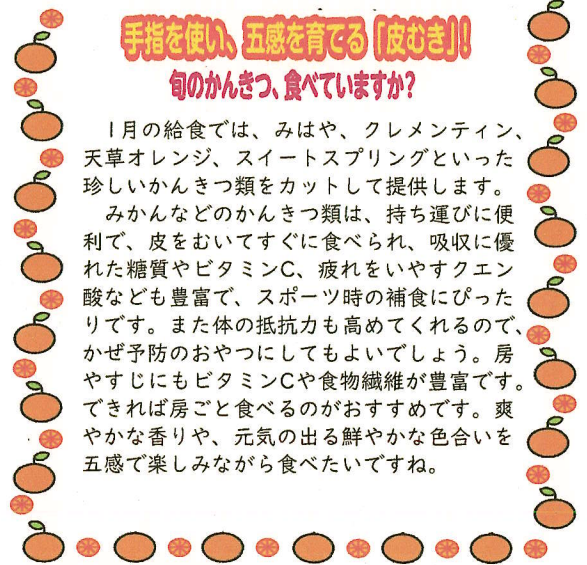


1月24日から1月30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は明治時代、山形県の小学校で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと漬物を用意したのが始まりとされています。

「全国学校給食週間」は、当時は振り返り食べ物に感謝し給食の意義や役割について理解や関心を深める週間となっています。本校では、5日間タイムスリップ給食として「鯨の竜田揚げ」「すいとん」「揚げパン」などのなつかしいメニューを提供します。

手指を使い、五感を育てる「皮むき」!

旬のかんきつ、食べていますか?



1月の給食では、みはや、クレメンティン、天草オレンジ、スイートスプリングといった珍しいかんきつ類をカットして提供します。

みかんなどのかんきつ類は、持ち運びに便利で、皮をむいてすぐに食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすクエン酸なども豊富で、スポーツ時の補給にぴったりです。また体の抵抗力も高めてくれるので、かぜ予防のおやつにしてもよいでしょう。房やすじにもビタミンCや食物繊維が豊富です。できれば房ごと食べるのがおすすめです。爽やかな香りや、元気の出る鮮やかな色合いを五感で楽しみながら食べたいですね。

作ってみませんか?

かみかみごぼう汁



作り方

- ごぼうはそぎ切り、にんじん、かまぼこは短冊切り、油揚げは湯をかけて油めきしてから短冊切り、長ねぎは斜め小口切り、豆腐はさいの目切り、とり肉はひと口大、小松菜は3cmに切る。
- 鍋に油を敷き、とり肉をいためる。表面が白くなったらごぼうを入れてよくいためる。
- にんじん、かまぼこ、油揚げを入れて軽くいため、豆腐とだし汁を加えて煮る。
- 煮えたら調味料で味を調え、仕上げに小松菜と長ねぎを加える。火が通ったら出来上がり。

寒い時期、体が温まる「かみかみ汁物」です。

おせち用に買って余った材料で作れますよ。

材料(4人分)

- | | | | |
|-------|------|-----------|------------------|
| ごぼう | 120g | だし汁 | 3カップ |
| 油揚げ | 1枚 | | (干しいたげなどお好みのもので) |
| にんじん | 60g | | |
| 小松菜 | 40g | | |
| 長ねぎ | 20g | 薄口しょうゆ | |
| かまぼこ | 40g | | 小さじ1 |
| 豆腐 | 80g | とりがらスープの素 | |
| とりもも肉 | 60g | | 適宜 |
| 油 | 少々 | | |

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

★印は3年生のリクエスト給食です。

26日(金) 進路関係のため3年生の給食はありません。 30日(火) 音楽鑑賞のため2年生の給食はありません。