

献立表

冬野菜をおいしく食べましょう



ブロッコリーや
ほうれん草

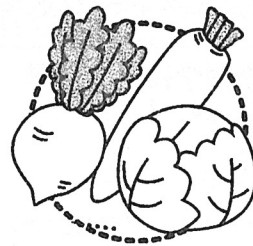
肌あれやカゼを
ふきとばす ビタミンAが
ほうふですよ!

1 日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活発にし、便秘を防ぐ役目もあります。

肉、魚、牛乳、豆腐、卵	淡色野菜 200g
	緑黄色野菜 100g
	いも類 100g
	計400g

大根、かぶ
キャベツ



おつけものや サラダなど
生で食べることも多いので、
ビタミンCがとれます!

12 まめまめごはん・えびのてんぷら
火

あけまして
おめでとугоざいます

今年も良い年
でありますように...
学期始めは恒例
の豆まめごはんです。



13 ごはん・はくさいのクリームに
水

初登場の
白菜のクリーム煮
です。今日は
中華風の
味つけです。



14 おむすび・ふかしいも
木

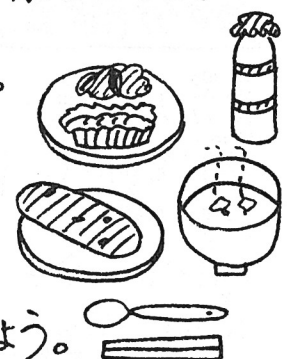
震災献立

15年前の1月17日、
阪神淡路大震災が
ありました。
食べものや水の
大切さを考えながら
給食を食べてみましょう。



15 レズンパン・かぼちゃミートグラタン
金

小松菜はカルシウム
が多いです。
骨を丈夫に
するためにも
しっかり食べよう。



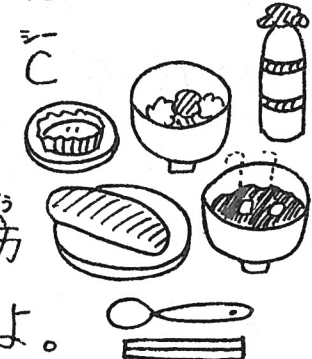
18 ひじきずし・いかのつけやき
月

関西ではもちに小豆汁
をかけたものを
ぜんざいと
言いますが
関東では
軟かいあんをかけます。



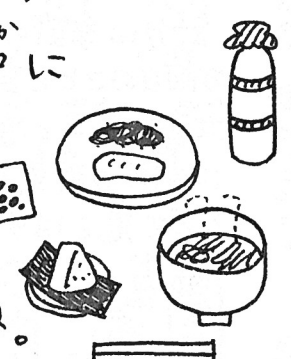
19 コッペパン・ビーフシチュー
火

ブロッコリーは
ビタミンA、C
が多く、
カゼの予防
になりますよ。



20 カレーうどん・おにぎり
水

今日のカレーうどんは
おつゆの中に
めんが
入っています。
上手によそてね。

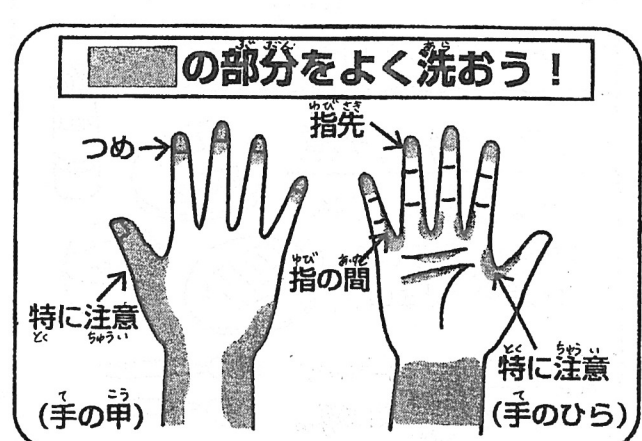


てあらい



給食では、パンを
ちぎったり、手巻きずしを
巻いたり、手をよく使います。
ゆび先や手のひらのしわには
バイキンがたくさんかくれているので、
せっけんを使ってきれいに洗いましょう。
かぜやインフルエンザの予防にもなりますよ。

寒いからといって、かんたんにすませていますか?





献立表



学校給食週間

全国学校給食週間
1/24~1/30

食べ物に
感謝しなさい



戦後、ユニセフなどの救援物資で学校給食が再開されたのを記念し、設けられた期間です。その頃からの給食をふり返ってみました。

明治22年

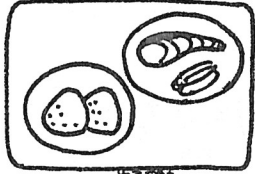
昭和20年ごろ

昭和27年ごろ

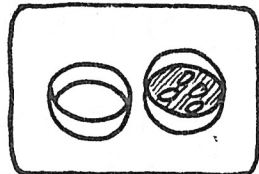
昭和39年ごろ

昭和52年ごろ

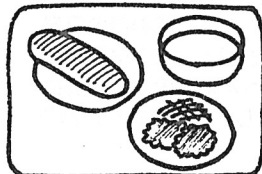
昭和60年ごろ



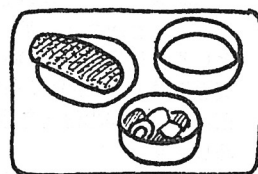
おにぎり・焼魚・揚げもの
山形県で学校給食
が始まりました



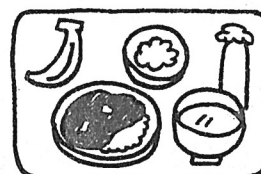
脱脂粉乳・みそ汁
外国からの救援物資
で給食が再開されました



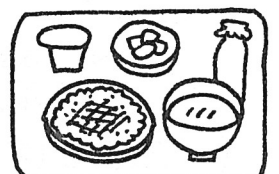
コッパン・脱脂粉乳
くじらの電田あげ・キャベツ
この頃くじらはよくなりました



あげパン・脱脂粉乳
おでん
あげパンは人気がありました



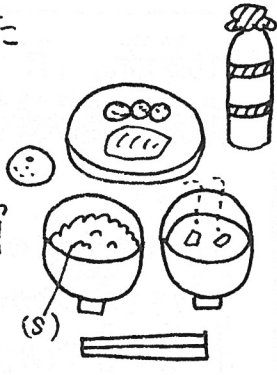
カレーライス・牛乳
サラダ・スープ・バナナ
米飯がはじまりました



ビビンバ・牛乳
スープ・キムチ・デザート
外国のメニューも登場しました

21 ごはん・さばのたつたあげ
木 さといも・かすみしる・あん・ぎゅう

たつたあ
竜田揚げはしょうゆで
下味をつけた
唐揚げです。
紅葉の名所
奈良県の竜田川
にちなんだ
名前です。



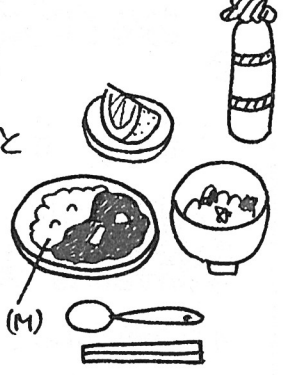
22 ごくとうパン・ポークピカタ
金 いんげん・キャベツリッ・りんご・ぎゅう

チャウダーは貝の入った
スープの事。
今日は
あさりと
キャベツが
いっぱい入っています。



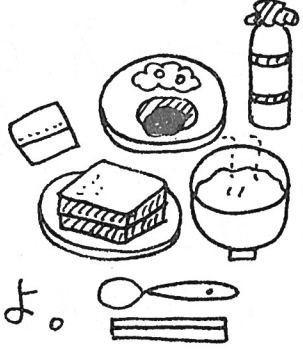
25 ハヤシライス・ネーブル
月 ツナサラダ・ぎゅうにゅう

ハヤシライスは
かくし味に
フルンピューレと
ハジミそが
入っていますよ。



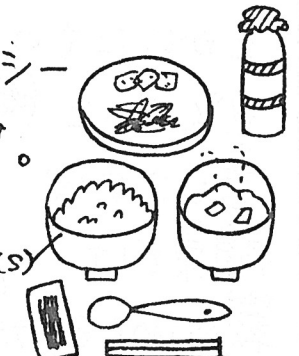
26 しょくパン・スライスチーズ・ハンバーグ
火 キャベツとジャがいもの
コーンのソテー・クリームスープ・ぎゅうにゅう

食パンにスライスチーズや
ハンバーグ、
野菜を
はさむと
おいしいですよ。



27 ごはん・とうふとささみのくずし
水 かんく・いんげんやさみだの・だいごきゅう
しかり・ピロカラいため・いも

ささみは脂肪方が
少ないヘルシー
なお肉です。
しっかり
食べましょう。



28 まきずし・めざし・おひたし
木 すましじる・せつぶんまめ・ぎゅうにゅう

節分献立
今年の恵方は
西南西
恵方(えぎの)良い
方角)を向いて、
だまって巻きずし
を食べると、今年
良いことがある
そうですよ!!



29 あげパン・くじらのケチャップに
金 マカロニとやさいのスープ・バナナ・ぎゅうにゅう

なつかしの給食メニュー
くじらのケチャップ煮
今は高価なくじらも
20年くらい前までは
よく給食に出ました。
あげパン ドーナツ
のような味がします。



思い出の給食アンケート

12月の6年生バイキング給食の時に「卒業までにもういちど食べたいメニュー」をアンケートしました。人気のあったメニューは、1月~3月の献立にできるだけ取り入れていきます!

★のついているメニューが人気のあったメニューです。
※詳しい結果は白い献立表に掲載しています。



節分のいわれ

節分は季節の変わり目である立春などの前日のことを言います。昔のこよみでは立春を新年と考えていたので、その前日に前年の邪気をはらうように、豆まきなどで鬼をはらう行事をします。

豆まき 鬼をばらう
いわれ 小みで 鬼がにげる
福をまきこむ