

1月17日(月)

こんだて
＜献立＞ たの お楽しみ献立
こんだて

ちい ぎゅうにゅう くろまめ
小さいパン・牛乳・黒豆きなこクリーム

いよかん
きつねうどん・にんじんシリシリ・伊予柑ゼリー

だいにんき
★大人気「きつねうどん」★



ちゅうがっこう きゅうしゅくしゃしん
中学校の給食写真です



つか
きつねうどんに使われている
あぶら 「油あげ」は、豆腐を薄く切り、
みずき 水切りをした後、
あぶら 油で揚げて
つく 作られます。

ちゅうがっこう れいどう
中学校では「冷凍うどん」、
しょうがっこう かんめん しょう
小学校では「乾麺」を使用しています★

あまから あじ あぶら し こ
甘辛い味が油あげに染み込むように
ちょうりし 調理士さんがじっくり煮込んでいます♪
こ どもたち にんき のメニューで中学生も
ちゅうがくせい
たくさんおかわりしていました！



1月18日(火)

こんだて
＜献立＞

ちゅうがくせい
中学生レシピコンクール

はん ぎゅうにゅう こんだて
ご飯・牛乳・ひじきふりかけきくらげとうずら 卵の炒め物

おおばしゅんぎく にくだんご
大葉春菊の肉団子スープ・ミニいちごゼリー

ちゅうがくせい かんが こんだて
★中学生が考えた献立★



おおばしゅんぎく にくだんご れいわ ねんど がっこうきょうしゅく
「大葉春菊の肉団子スープ」は令和2年度学校給食

こんだて ちゅうがくせい ぶ じゅしゅう こんだて
献立レシピコンクール中学生の部で受賞した献立です★

おおばしゅんぎく ゆ ぎ
大葉春菊を茹で、みじん切りにしたものを、
ぶた にく しょうが、こむぎこ しょうと
豚ひき肉としょうが、小麦粉、塩こしょうと
ま あ にくだんご い
混ぜ合わせて、肉団子をつみ入れます！



すこ にか おおばしゅんぎく
少し苦みのある大葉春菊を
にくだんご なか ま こ
肉団子の中に混ぜ込むことで
た 食べやすいように工夫されています♪



1月19日(水)

まいつき にち しょくい ひ
★毎月19日は「食育の日」★

こんだて しょくい ひ わしょくこんだて
＜献立＞ 食育の日 和食献立
はん ぎゅうにゅう に
ご飯・牛乳・さばのしょうが煮
おひたし・だいこんのみそ汁



まいつき にち しょくい ひ わしょくこんだて
毎月19日は「食育の日・和食献立」です！

毎月19日は
食育の日

にほん なんぼく なか れつとう ちいき きこう
日本は南北に長くのびた列島で、地域ごとの気候や

ふうと ちが し き おりおり しぜん あじ い りょうり つく たいせつ
風土に違いがあり四季折々の自然の味を生かした料理を作り大切に

た 食べてきました。このようなことが和食の文化の一つとして評価され、

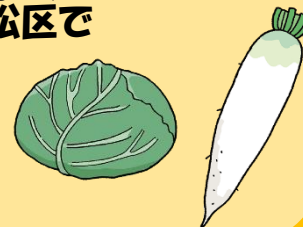
ねん がつ おけいぶんかいさん とうろく
2013年12月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました★

つか
おひたしに使われているキャベツと
しる つか
だいこんのみそ汁に使われている

わかまつく
だいこんは、若松区で

しょうかく
収穫された

じ ぼ さんぶつ
地場産物です！



1月20日(木)

★白菜のミルクスープ★



こんだて
＜献立＞

はいが ぎゅうにゅう
胚芽パン・牛乳・ツナじゃがいも

はくさい
白菜のミルクスープ



ぎゅうにゅう ちゅう
牛乳200mL中のカルシウムの
りょう やく
量は約**227mg**です。

せいちょうき からだ
成長期は体をつくるために
カルシウムが必要です！

ほうふ ぎゅうにゅう
カルシウムが豊富な牛乳は、
まいにちの しょくひん
毎日飲んでほしい食品です。

はくさい
「白菜のミルクスープ」には、
はくさい いがい
白菜以外にも、にんじんや
しめじ、グリーンピースがはい
います★ちなみに白菜は、
いま しゅん やさい
今が旬の野菜です！



1月21日(金)

こんだて
＜献立＞ カミカミ献立 こんだて

はん ぎゅうにゅう おやこ に
ご飯・牛乳・親子煮

やさい あ
あさりと野菜のアーモンド和え

こんだて
★カミカミ献立★

「カミカミ献立」こんだてとして、あさりと野菜のアーモンド和えやさいを取り入れています★
よくかんで食べることの効果の一つとして
「消化・吸収しょうか きゅうしゅうがよくなること」があります！



じょきょしょうく
除去食をとったら・・・
たまご い
卵を入れていきます



たまご
卵アレルギーの児童には、
このように卵が入る前の
じょきょしょうく ていきょう
除去食を提供しています！

