

1月献立表



今年も安心・容全に気をつけて、
おいしい給食作りを努めていきたいと思います。
引き続きよろしくお願ひ致します。



養父市学校
給食センター

月	火	水	木	金
<p>謹賀新年</p> <p>新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起し、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。</p> <p>2023年 令和5年</p>		<p>11</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>牛乳</p> <p>淡路玉ねぎコロッケ</p> <p>キャベツの昆布マヨ</p> <p>ちくぜん煮</p>	<p>12</p> <p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>花野菜のゴマドレ</p> <p>春雨スープ</p>	<p>13 お正月献立</p> <p>黒豆ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>魚のあけぼの焼き</p> <p>紅白なます</p> <p>白玉雑煮</p>
<p>16 ♡ハッピーマンデー♡</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とり天</p> <p>三色ナムル</p> <p>みそワタンスープ</p>	<p>17 1.17献立</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>はりはり漬け</p> <p>炊き出し鍋</p>	<p>18</p> <p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれん草カレー</p> <p>黒豆サラダ</p> <p>国産キウイフルーツ</p>	<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>わかさぎ南蛮漬け</p> <p>こんにゃくのおかか炒め</p> <p>とり肉と白ねぎの卵とじ</p>	<p>20 ホームラン賞</p> <p>朝倉山椒炊き込みごはん</p> <p>牛乳</p> <p>和風おろしハンバーグ</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>豚汁</p> <p>みかん</p>
<p>23 特別賞</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鮭とほうれん草の卵焼き</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>白菜の牛乳煮</p>	<p>24 ストライク賞</p> <p>蛇紋岩米ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>大根のそぼろあんかけ</p> <p>豚肉と山椒の甘辛炒め</p> <p>かす汁</p>	<p>25</p> <p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>冬味シチュー</p> <p>にんじんラペ</p> <p>スイーツpring</p> <p>中：ほうれん草シューマイ</p>	<p>26 特別賞</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそカツ</p> <p>白菜のツナあえ</p> <p>根菜の煮物</p>	<p>27 ダイヤモンド賞</p> <p>鶏ごぼうのだしごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鮭の照り焼き</p> <p>人参と大根のきんぴら</p> <p>れんこんのすり流しみそ汁</p> <p>りんご</p>

(材料の都合で献立を変更することがあります)



1月分学校給食費の口座振替は1月5日、再振替は25日です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。



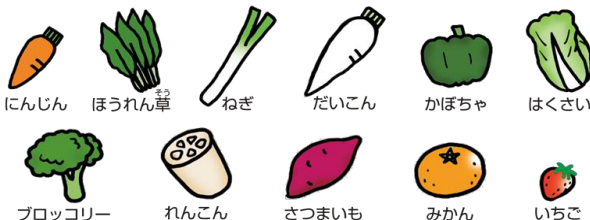
寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)



体を強くしよう! (たんぱく質)



体を温めよう! (脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね!