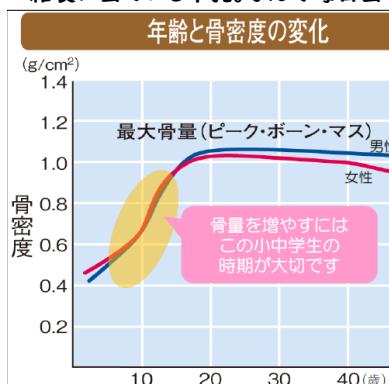


| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|---|
| あけまして おめでとう ございます。 今年もよろしく お願ひ いたします。 | 具だくさんみそ汁 かみかみ献立 季節のおすすめ 郷土食 | 7 ごはん 中学のみ 牛乳 ふぶき汁 カレイのみそグラタン 切り干し大根の炒り煮 | 8 抹茶揚げパン 牛乳 ABCスープ ツナ入りオムレツ 大豆のサラダ | 9 ごはん 牛乳 もちっこ汁 鰯の梅焼き 紅白なます 市田柿 |
| | 13 ごはん 受験応援献立 牛乳 こんにゃく麺スープ ソースヒレカツ(中学生2枚) キャベツサラダ | 14 ごはん 小4.6年 スキー教室 牛乳 けんちん汁 かつおのおかか煮 シャキシャキポテトサラダ 波田のりんご(ピンクレディ) | 15 食パン 牛乳 はるさめスープ ポークビーンズ まぜっこサラダ チョコ大豆クリーム(乳あり) | 16 キムタクごはん 牛乳 豚汁 チキンのコーンフレーク焼き 寒天サラダ ココア牛乳の素 |
| 19 ごはん 牛乳 心も体も温まる!松本具だくさんみそ汁 銀鮭の塩焼き 野沢菜漬けあえ | 20 ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 くじらと長芋の甘辛揚げ ゆず大根 | 21 ごはん 牛乳 きのこ入りポークカレー チーズ入りオムレツ ナタデコ入りフルーツ白玉 | 22 コッペパン 牛乳 クリームシチュー 青大豆コロッケ 海そうサラダ | 23 ごはん 牛乳 粕汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め マカロニサラダ |
| 26 ごはん 牛乳 ワンタンスープ エビカツ 豆と五穀米サラダ | 27 ごはん 牛乳 沢挽 信田煮 ごまネーズサラダ みかん | 28 ごはん 牛乳 コーンスープ 山賊焼き イカときゅうりの中華あえ チョクレープ(乳・卵・小麦なし) | 29 ミニコッペパン 牛乳 白菜とベーコンのスープ ペンネのトマトソース煮 グリーンサラダ | 30 ごはん 牛乳 長芋のみそ汁 銀ひらすのつけ焼き 大根のべっこ煮 |
| 1月の献立の紹介 旬の食材: 大根、白菜、長ねぎ、野沢菜漬け、小松菜、ほうれん草 8. 16.28日: 中学生の希望献立です。楽しく食べてね。 9日: 雑煮の餅に見立てたすまし汁と、おせち料理の紅白なます、市田柿で一年の健康を祈願します。 13日: 受験応援献立 カツで中学3年生の応援をします。 19~22日: 全国学校給食週間に合わせて、給食の歴史を食べて学びます。 23日: まつもとの日 地元の酒蔵の酒粕で、郷土食の粕汁を作ります。 | 冬休みも牛乳を飲もう!  | | | |

食育だより

こんな食育をしています。給食時間の食に関する指導より

給食に出ている牛乳。なんで毎日出るのかな。「牛乳を飲もう」という気持ちを持てるように栄養教諭からお話ししています。



左のグラフを見てください。
骨密度は20歳をピークにして、
加齢とともに減っていきます。
減りすぎてしまうと、骨がもろく、
骨折しやすくなることがあります。
そうならないように、骨密度
を高められる小・中学生の時期に、
骨のもととなるカルシウム
を多く含む牛乳が毎日給食で出
ます。

