



月	火	水	木	金
<div>あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。</div>	具だくさんみそ汁	7 ごはん 中学のみ	8 抹茶揚げパン	9 ごはん
	かみかみ献立	牛乳	牛乳 中学1-1.1-3 希望献立	牛乳 正月献立
	季節のおすすめ	ふぶき汁	ABCスープ	もちっこ汁
	郷土食	カレイのみそグラタン 切り干し大根の炒り煮	ツナ入りオムレツ 大豆のサラダ	鱈の梅焼き 紅白なます 市田柿
	13 ごはん 受験応援献立	14 ごはん 小4.6年 スキー教室	15 食パン	16 キムタクごはん
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 中学1-2.1-4 希望献立
	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	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)	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)	豚汁 チキンのコーンフ레이크焼き 寒天サラダ ココア牛乳の素
	19 ごはん 昔の給食 明治22年	21 ごはん 昔の給食 昭和52年	22 コッペパン	23 ごはん まつもの日
<div>心も体も温まる!松本具だくさんみそ汁</div>	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	銀鯉の塩焼き 野沢菜漬けあえ	きのこ入りポークカレー チーズ入りオムレツ ナタデココ入りフルーツ白玉	クリームシチュー 青大豆コロッケ 海そうサラダ	粕汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め マカロニサラダ
	26 ごはん	28 ごはん 中学2-1.2-4 希望献立	29 ミニコッペパン	30 ごはん
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
<div>1月の献立の紹介</div>	ワンタンスープ エビカツ 豆と五穀米サラダ	コーンスープ 山賊焼き イカときゅうりの中華あえ チョコクレープ(乳・卵・小麦なし)	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	長芋のみそ汁 銀ひらすのつけ焼き 大根のべっこう煮
	27 ごはん	28 ごはん	29 ごはん	30 ごはん
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	沢煮椀 信田煮 ごまネーズサラダ みかん	コーンスープ 山賊焼き イカときゅうりの中華あえ チョコクレープ(乳・卵・小麦なし)	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	長芋のみそ汁 銀ひらすのつけ焼き 大根のべっこう煮

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。

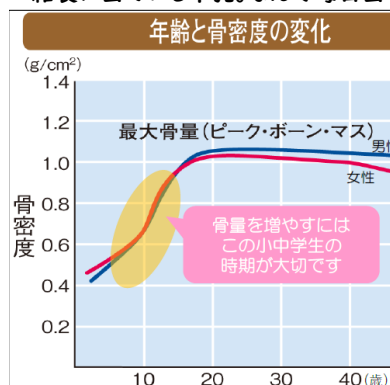
冬休みも牛乳を飲もう!



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、骨のもとになるカルシウムを多く含む牛乳が毎日給食で出ます。



カルシウムはいろいろな食品に含まれています。牛乳は手軽にとれる上に他の食品と比べると多く含まれていることが分かります。



こつこつカルシウム