



きゅうしょく 給食だより



しょうがっこう
小学校

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。
ねんまつねんし たの す ことし やす つづ せいかつ ほや つうじょう もど
年末年始は楽しく過ごせましたか。少し休みが続きましたが、早起き、朝ごはん、そして夜は早めに
休んで生活リズムを早く通常モードに戻しましょう。



1月24日から30日は 全国学校給食週間

がっこうきゅうしょく こ しょうがっこう しょうがっこう
学校給食は子どもたちが食に関する正
しい知識と望ましい食習慣を身につける
ために重要な役割を果たしています。
ぜんこく がっこうきゅうしょくしょうがっこう
全国学校給食週間は、このような学校
給食の意義や役割についての理解を深め
て、関心を高めるための1週間です。

がっこうきゅうしょくしょうがっこうとくべつこんだて にち にちじし 学校給食週間特別献立 (27日～31日実施)

さくねん がつ の とほんとうじしん ことし がっこうきゅうしょくしょうがっこう ひがい おお
昨年1月に能登半島地震がありました。そこで今年の学校給食週間は、この地震で被害の大きかった
ほくりくちほう けん きょうどりょうり とくさんひん つか ほくりくちほうおうえんこんだて じしん
北陸地方4県の郷土料理や特産品などを使った北陸地方応援献立を実施します。また、給食週間中には
かぬまし じ ばんぶつ あじ だの
鹿沼市の地場産物が味わえる「いちごランチ」も登場します。お楽しみに！

27日(月)	新潟県	新潟のソウルフード「たれカツ丼」
28日(火)	いちごランチ	鹿沼の名産品の「はと麦」を使った雑炊や「いちご」
29日(水)	石川県	石川県の郷土料理「治部煮」
30日(木)	富山県	「富山ブラックラーメン」風のスープ
31日(金)	福井県	福井の郷土料理「ごんざ」「ぼっかけ汁」



かんしゃ 感謝を込めて「いただきます！ ごちそうさま！」



しょくじ ぜんこ 食事の前後のあいさつには、食べものの命をいただくことや、
しょくじ ひと 食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込めら
れています。心を込めてあいさつをしましょう。



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「満点みそ汁」です。



【材料(4人分)】

じゃがいも(厚めいちょう切り)・80g
ごぼう(さがぎ)・35g
にんじん(いちょう切り)・35g
ぶなしめじ・40g
油揚げ(短冊切り)・15g
さつま揚げ(短冊切り)・40g
乾燥わかめ(もどす)・2g
小松菜(3cm)・40g
ねぎ(小口切り)・20g
いりごま・2g
みそ・25g
だしの素・2.5g
水・520ml

【作り方】

- ① 油揚げ、さつま揚げは油抜きする。
- ② 鍋に水、ごぼう、にんじん、じゃがいもを入れて煮る。
- ③ さらに、しめじ、油揚げ、さつま揚げを入れて煮て、わかめ、小松菜を加える。
- ④ 材料が煮えたら、だしの素、みそで味付けし、仕上げにねぎ、ごまを加えて出来上がり。

※ 満点みそ汁は、「まごわやさしい」の食材全てが入ったみそ汁です。

ま：豆類、ご：ごま(種実類)、わ：わかめ(海藻)、や：野菜、さ：魚
し：しめじ(きのこ類)、い：いも類

えんぶんへいきん	2.4 g
----------	-------