



## 新しい年の始まりです。

今年も給食室一同よりいっそうおいしい給食を作るよう努力してまいります。  
今年もよろしくお祈りします。  
体調を整えて新年をスタートさせましょう。



### 献立から



### 8日(金) 七草ひつま汁

1月7日に七種類の若菜を入れたおかゆを食べて無病息災を願う習慣が、昔から伝えられています。七草の中には野菜として知られているものも含まれています。

#### たこめし

三重県の郷土料理です。米にたこ、にんじん、ごぼう、調味料を入れて炊きます。炊き上がったごはんにいり卵をちらします。

#### 小松菜の煮びたし

小松菜にはカルシウムが多く含まれ、ビタミンA、B2、C、鉄分、カロテンなどが含まれ、緑黄色野菜のなかでも栄養価の高い野菜です。カルシウムなどは、ほうれん草の5倍も含まれています。がんの予防によいといわれているカロテン、かぜの予防にはビタミンCと、健康づくりには欠かせない野菜といえます。

### ☆セレクト給食☆ 12月22日(火) に実施しました集計結果報告です

Aセット：エビフライ・ゴージャスりんごゼリー	257名
Bセット：フライドチキン・ゴージャスオレンジゼリー	583名

### 1月11日 “鏡開き”

鏡開きは、お供えしていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。

### ◎一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0 ~ 32.0	17.5 ~ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
1月分平均	652	26.6	21.1	375	2.5	255	0.40	0.52	32	3.2	4.5