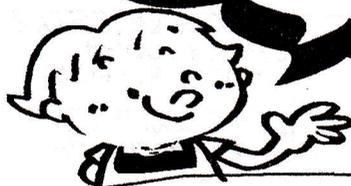




あけまして おめでとう ございます

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いたします。
充実した冬休みをすごされたことと思います。体調を
整えて新年をスタートさせましょう。



献立から

今月のレシピ

*豆腐シュウマイ

事務室前に置いてありますので、
自由に持って行って下さい。



9日(木) 七草ひつまみ汁

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。

変わり煮びたし

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19日(木)に実施しました集計結果報告です

Aセット：フィッシュバーガー・いちごのババロア 306名

Bセット：カツバーガー・プリン 524名

1月11日 “鏡開き”

鏡開きは、お供え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	638	25.9	21.9	367	2.2	264	0.45	0.56	34	3.0	4.4