

1月 給食だより

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？さて、1月24日～1月30日までは、全国学校給食週間です。この週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。この機会に、いつも食べている給食について考えてみましょう。



「食育ピクトグラム」を紹介します。食育ピクトグラムとは、食育の取り組みを誰にでもわかりやすく発信するためのマークです。その中からピクトグラムを意識した5つの献立が登場します！



5 **歯や口腔の健康**
かみごたえのある食材を使っています。
27日
黒糖ロールパン 牛乳
かつおのノルウェー風根菜ポトフ

9 **地産地消等の推進**
三重県産の食材を使っています。
29日
ハンバーグドッグ(パンドッグハンバーグ) 牛乳
キャロットラペ
パンプキンポタージュ

3 **栄養バランスの良い食事**
「まごわやさしい」の食材が入っています。
30日
ごはん 牛乳
さんまのしょうがになばなふりかけ
さつまいも入り五目豆

8 **食べ残しをなくそう**
給食で人気のメニューです。
26日
ごはん 発酵乳
ポークカレー
ツナサラダ

11 **日本の食文化の継承**
桑名の郷土料理「しぐれごはん」です。
28日
しぐれごはん 牛乳
ちくわの天がら磯和え 豚汁



まごわやさしい献立 まめ類、ごま（種実類）、わかめ（海藻類）、野菜、魚や小魚、しいたけ（きのこ類）、いも類を使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、現在の食生活で不足しがちな栄養素を補うことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

☆30日…ごはん、牛乳、さんまのしょうが煮、なばなふりかけ、さつまいも入り五目豆

骨コツメニュー 骨を強くする「カルシウム」が多くとれる食材です。

☆20日…わかさぎフライ、ぎゅうにゅう

たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

☆16日…三重県産の「まこもたけ」を使った“まこもたけ入り粉豆腐の卵とじ”です。

ワールドランチ

☆14日…台湾料理の「ルーロー飯」です。



統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。