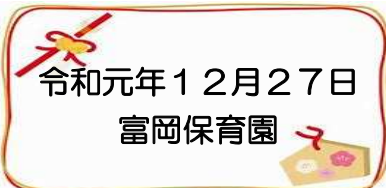


給食だより 1月号



新春のお慶びを申し上げます。新しい一年がお子様にとって、また保護者の皆様にとって、笑顔がたくさん
年になりますようお祈り申し上げます。

冬は寒さや乾燥した空気で肌があれやすく、風邪をひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれ
や風邪を吹き飛ばすビタミンAやビタミンB₁、B₂、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、
白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれます。
冬野菜をおいしく食べて元気に一年のスタートを切りましょう。

子ども達の「健やかな育ち」の為に、毎日の食事提供が重要な役割を果たしている事を常に思いながら、こ
れからも安全、安心な給食作りに取り組んでいきたいとおもいます。2020年もどうぞよろしくお願い致します。

●12月の献立より●

12月は、畑で採れたお芋を使ったおやつや、冬野菜を使った
献立でしたが、小松菜など緑色のこい野菜は苦手な子も多いよう
です。給食でも野菜たっぷりはいつも心がけていることですが、
意識して食べないとついつい不足しがちです。家庭では野菜料理
と言えばサラダが多いと思いますが、たっぷり食べるには火を通
すのが一番！煮物、お浸し、炒め物、鍋にして旬の野菜をたっ
ぷり食べましょう。よく食べたメニューを紹介します！

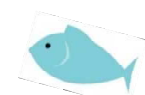
—副菜—

小松菜のサラダ レタスサラダ
カリフラワーとコーンのサラダ
和風サラダ ほうれん草のごま和え
おからサラダ マカロニサラダ
なます 茹で野菜
大根と里芋のそぼろ煮
白菜ときゅうりの昆布和え



—主菜—

魚の梅風味天ぷら 冬野菜のシチュー
変わりチキン南蛮 バーベキューポーク
ロールキャベツ 鮭のさくさくソテー
豆腐ハンバーグのきのこあん
豚肉の生姜焼き チキンカレー
豆腐のまさご揚げ 鶏肉のカリカリ焼き
けんちんうどん 魚のりんごソースかけ
ミートローフのポテト包み



—おやつ—

シュガーラスク にんじん蒸しパン
ジャムサンド もちもちドーナツ
簡単牛乳パン 大学芋
麩のシュガーラスク 煮込みうどん



給食試食会ありがとうございました



今年の献立は【和風ロールキャベツ・おからサ
ラダ・冬野菜のミネストローネ】でした。

◎給食も毎年楽しみにしています。美味しくてロ
ールキャベツも2個ペロリでした。おからサラダが思
っていた以上に美味しくてこれから家でも作ろうと
思いました。

◎給食も美味しかったです。いつもあんなに愛情た
っぷりの食事、栄養満点で感謝しかありません。家
では塩味が強すぎるなと思ったところです。

◎おからサラダ美味しくて、ビックリでした。
家ではポテトサラダは食べない子ども達ですが、
完食でした！

さっそく家で作ったと声をかけて
下さったり、たくさんの感想ありが
とうございました。



防火もちつき大会

今年も富岡地区高齢者大学の「さわやか教室」
の皆さん、保護者の方のご協力のもと14日(土)
に防火餅つき大会が開催されました。杵と臼を使
いお父さんたちとおもちをつき、嬉しそうな子ど
も達でした。給食室でもおばあちゃん達になます
を作っていただき、とても美味しかったです！大
変お世話になりました。

