

1月 給食だより

R3.12.24 旭川市立大有小学校

《黄の食べ物=体温や体を動かす力になる》《赤の食べ物=体の筋肉・血・骨をつくる》《緑の食べ物=体の調子を整えたり抵抗力をつける》

	こ ん だ て	黄	赤	緑		こ ン ダ テ	黄	赤	緑
					24	ごはん 日 牛 乳 肉じゃが 月 もやし中華あえ 給食週間ゼリー	ごはん 油 じゃがいも 白滝 三温糖 黒砂糖 ごま ラー油 給食週間ゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん グリーンピース もやし しょうが
17	むぎごはん 日 牛 乳 月 こめこのカレー ふくじんづけ 二色フルーツ	麦ごはん 米粉 じゃがいも マーガリン	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ 生姜 グリーンピース 福神漬 パイン みかん	25	むぎごはん 日 牛 乳 みそ汁 火 ホッケ塩焼き たくあん	麦ごはん じゃがいも	牛乳 豆腐 油揚げ みそ ほっけ	長ねぎ たくあん
18	ごはん 日 牛 乳 火 雑煮 厚焼き卵 みかん	ごはん こんにゃく もち	牛乳 油揚げ 鶏肉 しみ豆腐 焼きちくわ 厚焼き卵	にんじん 大根 椎茸 ごぼう みつば みかん	26	米粉コッペパン 日 牛 乳 水 白花豆のシチュー ハンバーグカクテルソース えだまめ	パン じゃがいも 油 小麦粉 マーガリン 三温糖	牛乳 白花豆 手亡豆 ベーコン ハンバーグ	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ えだまめ
19	米粉コッペパン 日 牛 乳 水 ボトフ ホキフライ ブロッコリードレッシングあえ	パン じゃがいも 油	牛乳 ウインナー ホキフライ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	27	ごはん 日 牛 乳 木 ビビンバ わかめスープ みかん	ごはん 油 ごま ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	生姜 たけのこ にんじん 椎茸 ほうれん草 長ねぎ もやし みかん
20	ごはん 日 牛 乳 木 おでん 小松菜のナムル 味付のり	ごはん こんにゃく 三温糖 黒砂糖 ごま油 ごま	牛乳 焼き豆腐 焼き竹輪 がんも 味付のり	大根 たけのこ にんじん 小松菜 もやし	28	ミルクパン 日 牛 乳 金 いか団子のビーフン汁 たまごロール 皮付きフライドポテト	パン ビーフン じゃがいも こめ油	牛乳 海鮮ボール 卵ロール	玉ねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ 長ねぎ
21	小ごはん 日 牛 乳 金 ガタタンラーメン ぎょうざ (2ヶ) バナナ	ごはん ごま ラーメン ぎょうざ	牛乳 豚肉 つと えび いか	にんじん 白菜 もやし 長ねぎ きくらげ バナナ	31	ごはん 日 牛 乳 月 うま煮 さば西京焼き	ごはん さつまいも こんにゃく 三温糖 黒砂糖	牛乳 鶏肉 つと しみ豆腐 さば西京焼き	にんじん ごぼう 椎茸 たけのこ



まちにまった冬休みがやってきます。楽しいクリスマスや大みそか、お正月がありますね。冬休みはどうしても食べすぎになります。栄養のかたよりに気をつけ、朝・昼・夕の3食をしっかり食べて正しい食生活を心がけましょう。そしてウイルス感染症予防のための手洗い、外出するときはマスク着用をしっかりと行っていきましょう。



『学校給食週間』です♪

1月24日から30日は、全国学校給食週間です

1月には全国学校給食週間があります。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。その条文には学校給食の目標として、下の7つのことの育成や理解が掲げられています。

●健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。

●食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。

●力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

●自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

●支え合いで成り立つ食生活



食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

●伝統的な食文化



日本の各地域の伝統的な食文化への理解を深める

●生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。