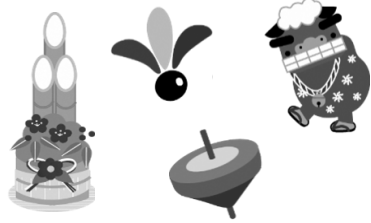

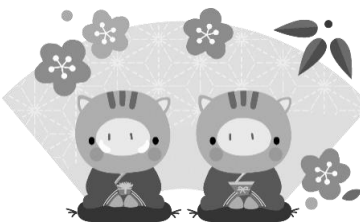


1月給食配膳表

鳴門市林崎小学校

月	火	水	木	金
	<p>8日</p> <p>お雑煮</p> <p>お雑煮は、正月のお祝いの時にいただく汁物です。地域や家庭によって、味付けや具は様々です。</p> <p>ごはん おそужい</p>	<p>9日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>はんぺんのいそべあげ</p> <p>ごはん やさいいため</p>	<p>10日</p> <p>オムレツ</p> <p>ポトフ</p> <p>フランスの家庭料理です。今日は、鳴門の地場産物の「さつまいも・れんこん・だいこん」を使ったポトフです。</p> <p>プロックリー コッパン</p> <p>はるとのポトフ</p>	<p>11日</p> <p>ミニトマト</p> <p>五目きんぴら</p> <p>五目きんぴらの「五目」には、5つという意味ではなく、「いろいろな種類」という意味があります。</p> <p>ごはん ごもきんぴら</p>
14日	15日	16日	17日	18日
<p>せいじんのひ</p> 	<p>みかん</p> <p>みかん</p> <p>みかんにはビタミンCが多く含まれています。かぜをひきやすい冬にはぴったりの果物ですね。</p> <p>えびしゅうまい (幼小2個 中3個)</p> <p>ごはん すき焼きふう</p>	<p>けんこうサラダ</p> <p>姿勢</p> <p>正しい姿勢で食事をすると、消化がよくなります。</p> <p>ごまパン はくさいのクリーム</p>	<p>ほうさいよう レトルトカレー</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>レトルトカレー</p> <p>むぎごはん とんかつ (幼小1個 中2個)</p>	<p>レトルト食品</p> <p>いわしのにつけおひたし</p> <p>だいこんのそぼろ</p> <p>だいこん</p> <p>大根は秋の終わりと冬にかけて旬を迎える野菜です。今日の大根は鳴門市産のものを使っています。</p>
21日	22日	23日	24日	25日
<p>ツナごぼうサラダ</p> <p>うがいと手洗い</p> <p>うがいと手洗いでかぜを予防することができます。外から帰ってきたときや、食事の前には必ずしましょう。</p> <p>ごはん かぼちゃとがんもどきのにも</p>	<p>オレンジ</p> <p>玄米</p> <p>精米する前のお米のことです。ふつうのお米より少し硬いですが、栄養豊富です。よかんで食べましょう。</p> <p>とりそぼろどん</p> <p>げんまい ぐたくさん</p> <p>ごはん みそじる</p>	<p>なるとわかめのすだちずあえ</p> <p>わかめ</p> <p>わかめは鳴門市の特産物です。満潮にもまれて育ったわかめは、歯ごたえがよいのが特徴です。</p> <p>ごはん じゃがいもとりにくのうま</p>	<p>ふゆやさいのシーザーサラダ</p> <p>わかめ</p> <p>わかめは鳴門市の特産物です。満潮にもまれて育ったわかめは、歯ごたえがよいのが特徴です。</p> <p>こがたパン こまつなのわふうスバゲイ</p>	<p>わさんぼんクラブ</p> <p>さわらのごまみそがけ</p> <p>わかめごはん ふしめんじる</p> <p>和皿</p> <p>徳島県上板町で作られている砂糖の種類です。200年の歴史がある、上品な甘みが特徴の砂糖です。</p>
28日	29日	30日	31日	
<p>ごまあえ ゆずふう</p> <p>ゆず</p> <p>給食で使っているゆずは、徳島県産のもので、さわやかな香りが特徴です。今日は和え物に使いました。</p> <p>ごはん じゃがいものいそに</p>	<p>メープルマフィン</p> <p>たちうお</p> <p>太刀魚という名前は、銀色に長い体が刀の「太刀」に似ているため、名づけたといわれています。</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>しそひじき</p> <p>ならえ</p> <p>徳島県に昔から伝わる郷土料理です。だいこんやれんこんなど、身近な食材を使った料理です。</p> <p>ごはん きゅうにくのやながわ</p>	<p>はくさいのごまネーズ</p> <p>ならえ</p> <p>徳島県に昔から伝わる郷土料理です。だいこんやれんこんなど、身近な食材を使った料理です。</p> <p>コッパン チリコンカン</p>	<p>白薬</p> <p>白薬は冬に旬を迎える野菜のひとつです。味にくせがないので、様々な料理に使うことができます。</p> 

～1月17日は「防災とボランティアの日」です！～



1995年1月17日に阪神淡路大震災が起こったとき、全国各地からたくさんのボランティアが駆けつけ、被災地の復興のために活動してくれました。このことから、1月17日を「防災とボランティアの日」と制定しました。

1月17日の給食では、防災用レトルトカレーを使います。災害時の食や備えについて、改めて考えるきっかけにしてほしいと思います。



学校給食は、明治22年にやまがたけんつるおかまち山形県鶴岡町の忠愛小学校で始まりました。

昼食を用意できない子どもたちのために「おにぎり・つけもの・焼き魚」を準備したことが始まりといわれています。