

# 1月給食だより



令和7年度  
安中市松井田学校給食センター  
(☎027-393-1611)

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザもまだまだ油断できませんので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしたいですね。

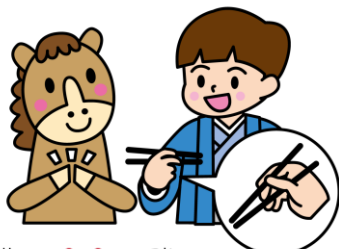


## 今年(ことし)はうま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!

やさしいは私たち  
に絶対必要な  
栄養素をふく  
んでいます。  
やさしいが入  
ることで、栄養の  
バランスが  
ととのいやす  
くなります。



箸をうま<sup>く</sup>使いこなして  
きれいに食べよう!

はしをうまく  
つかうと、  
「きる」「のせる」  
「くるむ」「つまむ」  
「すくう」など  
いろいろな使い  
方ができて、  
きれいに食<sup>べ</sup>  
ることができ  
ます。



よく味わってうま<sup>み</sup>  
を感じよう!

あじわいながら  
食<sup>べ</sup>ることは、  
心もみだされ、  
るし、1本にも  
やさしいです。  
「食事を楽<sup>し</sup>む」  
ことにも  
つながります。

## まつちゅう ねんせい こんだて 松中2年生の献立

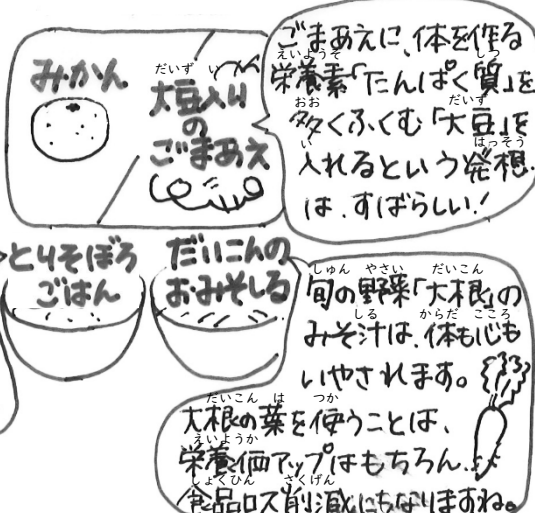
中学2年生が授業で立てた「栄養バランスのよい献立」の中から、代表2名のメニューが1月の給食に採用されました。テーマを持って考え抜いた献立をぜひ味わってください。

1/19  
(月)

### OOOOOさんのこんだて

テーマ じょうぶな体<sup>からだ</sup>を作<sup>つく</sup>りたい

リクエストの多い  
とりそばろごはんの  
こんだてです。  
ごはんを入れることで、  
食物せんいがおいしく  
とれるし、食感の  
アクセントになります。

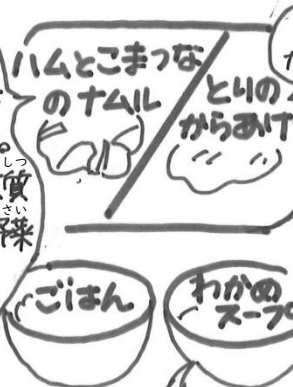


1/22  
(木)

### OOOOOさんのこんだて

テーマ いろど<sup>えいよう</sup>りよく、栄養バ<sup>きゅうしよく</sup>ランスのよい給食

小松菜は、鉄分・  
カルシウムが豊富な  
栄養満点の野菜です。  
ハムなどのたんぱく質  
を入れるだけで、野菜  
のおかずも格段に  
おいしくなります。



みんな大好き  
からあげの南<sup>こんだて</sup>立<sup>だて</sup>です。  
副菜や3つ物に  
野菜や海そうを  
とり入れることで、  
栄養のバ<sup>えいよう</sup>ランスが  
ととのいます。

シンプルズベストのスープ  
海そうは、取り入れたい食材のひとつです。

## そつぎょうせい 卒業生のリクエスト 給食

卒業生に給食のリクエストを募集しました。  
リクエストの多かったメニューの結果は下記のとおりです。  
可能な限り1月から3月の給食に取り入れる予定です♪

主食 (エネルギー源)	主菜 (メインのおかず)	副菜 (やさいのおかず)	汁もの	デザート (おたのしみ)
ジャージャーメン (肉みそラーメン)	からあげ さばのみそに	はるさめサラダ いかくんサラダ	とんじる カルビスープ	アイス みかん
わかめごはん	はるまき	切りぼし大根	みそしる	ガトーショコラ
バンズパン	ハンバーグ	きんぴらごぼう	なめこじる	クレープ
ココアあげパン	しろみざかなフライ	シーザーサラダ	ABCスープ	フルーツポンチ
きなこあげパン	ぎょうざ	こまつなサラダ	コーンスープ	ヨーグルトあえ
ココアむしばん	ホキのこうそうパンこやき	ごぼうサラダ	わかめスープ	ゼリー
キムタクごはん	ヤンニョムチキン	ひじきのピリッとサラダ	ワンタンスープ	スコーン
とりそばろごはん	てりやきチキン	のりしおポテト	たまごスープ	大学いも
カレーライス	マーボー豆腐	ごまあえ	かぼちゃスープ	りんご

上記に掲載できなかったリクエスト給食についても、できるかぎり取り入れます。楽しみにしていてください。