

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)

ふゆやす お がっ はじ むかし いちがつ に がつ に さんがつ
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、
ねん ど まつ つき ひ なが はや かん じ き か ぜ ゆだん たい ちよ
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
かんり いっそう き にち にち たいせつ す
管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしたいですね。



今年はうま年！



やさい うまいように野菜を たっぷり食べよう！

わたし
やさしいは私たち
ぜったい ひつとう
に系色付必要な
えいようそ
栄養素をふくら
でいます。
（はい）
やさしいがんる
えいよう
ことで、栄養の
バランスが
ととのいやすく
なります。



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう！



あじ
よく味わってうまい味
かん
を感じよう！

あじわいながら
た
食べることは.
こころ
心もみなされ.
からだ
るし、一本にも
やさしいです。
しょくじ たの
「食事を楽しむ」
ことにも
つながります。

まつちゅう ねんせい こんたて 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)

00000さんのこんだて

テーマ じょうぶな体を作りたい

「イクエストの多い
ところぼうごはんの
こんたいです。
ごぼうを入れることで
しょくもつ
食物せんいがあいしく
しゃっかん
とれるし、食感の
アクセントになります。」

1/22
(木)

0000さんのこんだて

テーマ いそどりよく、栄養バランスのよい給食

そつきょううせい 卒業生のリクエスト 給食

そつぎょうせい きゅうしょく ぼしゅう
卒業生に給食のリクエストを募集しました。

おお けっか かき
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。
かのう がつ がつ きゅうしょく と い よてい
可能ななかぎり 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	はるさめサラダ	とんじる	アイス
	さばのみそに	いかくんサラダ	カルビスープ	みかん
わかめごはん	はるまき	きりぼし大根	みそしる	ガトーショコラ
パンズパン	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	A B C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
とりそぼろごはん	てりやきチキン	のりしおポテト	たまごスープ	だいがく 大学いも
カレーライス	マーボードウフ	ごまあえ	かぼちゃスープ	りんご

じょうき けいさい きゅうしょく と い たの
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ね。