



Table with columns: 日 (Day), 曜 (Day of Week), 給食時間 (Meal Time), 献立名 (Menu Name), 主要材料 (Main Ingredients) - 主に体をつくる, 主に体の調子を整える, 主に熱や力のもとになる, エネルギーたんぱく質 (Energy Protein), 一口メモ (Note). Rows include various meals like 白飯 牛乳 魚の照り焼き, オムライスのデミグラスソースかけ, ジャンバラヤ, etc.

*都合により献立が変更する場合があります。

* 今月の目標 * 食生活を見なおしてみよう!

好きなものだけ食べるのではなく、体に必要な【からだを作る食べ物】【体の調子を整える食べ物】【熱や力のもとになる食べ物】をバランス良く食べましょう。(献立表にのせてます♪)



冬野菜の代表といえば、ねぎ! 鍋ものには欠かせない存在ですね。ねぎにも、いろいろな種類がありますが、大きく分けると、白い部分を食べる白ネギ「根深ネギ」と、緑色の部分を食べる「葉ネギ」があります。白ネギはよく煮ると、ネギ独特の辛みが、あまい味に変化します。昔から、風邪をひきはじめたらねぎを食べるとよい、ねぎをしっかりと食べると風邪をひかない、と言い伝えられてきました。独特の辛み成分が体温を高め、血行をよくすること、消化液の出るのをよくすることなどが分かっています。昔からの知恵ってすごいですね!!



新しい年を迎えました。今年の抱負は何ですか～？
今年も皆さんが元気に過ごせるようにおいしい給食で応援します。

毎日寒いですが、風邪をひいていませんか？
好き嫌いせずバランスのよい食事で風邪を予防しよう！

学校給食週間 (1/24～1/30) です。

今から約120年前に始まった給食は、戦争中に一時中断していました。
戦後の食料がない時代にユセフ・ラ(アジア救済公認団体)から物資を送ってもらい、昭和21年12月24日に学校給食が開始されました。
この日を記念して「学校給食感謝の日」と定められていました。
その後、冬休みに重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とし給食の意義や、役割について理解や関心を深める週間になりました。

給食では、アンケート結果で よかった献立・郷土料理・昔の料理
・外国の料理を献立に取り入れました。お楽しみに (*^_^*)

《 とりごぼうピラフ 2人分 》

- ・炊けたごはん 丼1杯半
- [ピラフの具]
- ・とりミンチ肉 60g
- ・ごぼう 5cmくらい 2mmの輪切り
- ・にんじん 20g 3mmのいちよう切り
- ・玉ねぎ 1/6 個 8mm角切り
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・食塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・濃い口しょう油 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・コンソメ 小さじ1



- ①オリーブ油を熱して、とりミンチ肉・ごぼう・にんじん玉ねぎを炒める。
- ②炒まったら、Aの調味料と水(焦げそうなら少々)を入れる。
- ③味をきいてよかったら炊けたごはんを混ぜる。

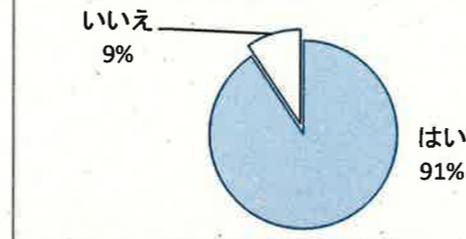
☆☆毎回人気のメニューです☆☆

～ 給食アンケートの結果です ～

1. 給食は楽しみですか？

はい	いいえ
58	6(人)

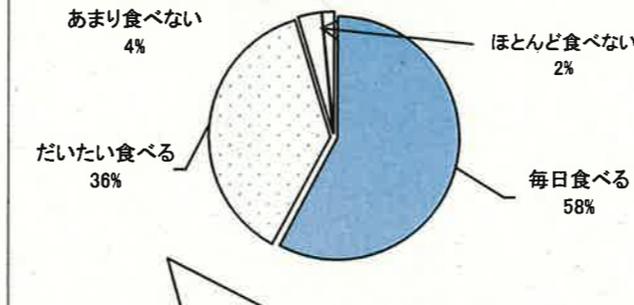
1. 給食は楽しみですか？



2. 給食を食べていますか？

毎日食べる	だいたい食べる	あまり食べない	ほとんど食べない
37	24	2	1(人)

2. 給食を食べていますか？



3. 給食を食べない理由

好き嫌いが多い2人・お腹がすいてない1人。量が多い1人でした。今年は給食を食べに来る人が多いので嬉しいです。



アンケートにご協力ありがとうございました。
同じ食材でも好きな人と苦手な人がいます。
だから給食ではいろいろな食材・料理をだします！
皆さんからいただいたアンケート結果や意見を参考に
これからの給食づくりに役立てていきます。

4. よかったメニュー・食べたいニュー

- 1位 ハンバーグ (2月の卒業生を送る会の日の給食にだすよ～！)
- 2位 肉料理 (カツ・照り焼きチキン・から揚げ・すきやきなど)
- 2位 魚料理 (さばみそ・竜田揚げ・塩焼き・塩麴焼きなど)
- 3位 オムライス・揚げパン・ぎょうざ・ラーメン
- その他 丼もの・えびめし・ガパオライス・ごぼうピラフ・ピビンパ
おから・ポテトフリッター・納豆・果物・手作りプリン
たくさん書いてくれてありがとう♡

5. 献立でよくなかったメニュー

- ポトフ・めた・酸っぱい物・おでん・野菜の和え物
- 焼きりんご・からいもの・口が渴く食べ物…
- 後は食材 (-_-)
- なすび・トマト・スープの芋・えび・セロリー・魚・肉・納豆・ゴーヤ
- レーズンパン・かぼちゃ・牛乳・きのこ・麦ごはん・卵

6. 給食だよりに載せてほしいこと

- ・料理レシピ
- ・料理の由来や歴史など
- ・ダイエットレシピ
- ・おかわり予定…

7. 給食への意見や要望

- ・量が少ない！
- ・いつもありがとうございます。
- ・おいしい給食ありがとう♡
- ・給食楽しみ♡
- ・魚・魚・魚がいい (^_^)v
- ・肉・肉・肉がいい (^_^)v
- ・グレープフルーツが苦手。
- ・苦手な食べ物もあるけど給食にでたらおいしく食べています♪
- ・おでんのからしが苦手な人がいた
- 教えてくれてありがとう。からしのないものを作りますね。
- ・おかわりをたくさんしたい…
- ・からいメニューだして！
- ・酢豚やかぼちゃほうとうが食べたい
- ・薬味がほしい
- ・魚がおいしい。
- ・コーンスープが飲みたい
- ・毎日完璧なごはんが食べれて嬉しい。おいしい。ありがとう。
- ・給食おいしいけどお野菜苦手…
- ・毎日ありがとう♡
- ・お好み焼きをだしてみよう！
- ・ごぼうが臭うときがある
- ・苦手な物もあるけど残さず食べてます。
- ・いつもおいしい給食を考えて作ってくれてありがとうございます。
- ・ピーマンをもっと小さくしてほしい…
- ・苦手な食べ物が減りました(*^_^*)
- * ありがとうの言葉をたくさんいただき嬉しいです。
- * 苦手な食べ物もおいしく食べてくれるように考えていきます！