



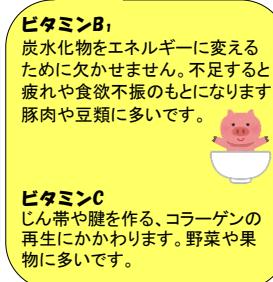
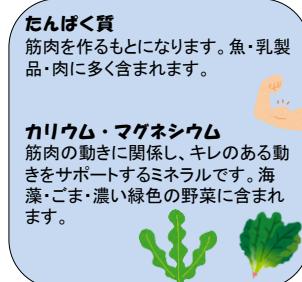
2026年

1月 こんだてひょう

七谷共同調理場
Tel (52) 0943
Fax (52) 2150

お家人の人と一緒によみましょう。

		月	火	水	木	金	土	日		
こんだて										
エネルギーたんぱく質 糖分 脂肪 アカ き みどり		新しい年がスタートしました。今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願いながら、「おいしい給食」「安全な給食」を作るために、職員一同力を合わせてがんばります。どうぞよろしくお願ひいたします。		●1/8(木) 中学校給食開始 ●1/9(金) 小学校給食開始 ●1/26(月)~30(金) 学校給食週間		今月の予定				
エネルギーたんぱく質 糖分 脂肪 アカ き みどり										
こんだて	12		13	ソフトメン 牛乳 大豆入りミートソース シャキシャキボテサラダ	14	ポークカレー 牛乳 (ごはん・ポークカレー) 福神漬けあえ	15	米粉コッペパン 牛乳 オムレツケチャップソース ダブルボテサラダ 大根のコンソメスープ	16	マーボー丼 牛乳 (ごはん・マーボー丼の具) ほうれん草ナムル
エネルギーたんぱく質 糖分 脂肪 アカ き みどり		都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。								
こんだて	19		20	中華めん 牛乳 中華めん 牛乳 しおラーメンスープ さつまいもと大豆の揚げ煮	21	ビリ辛中華丼 牛乳 (ごはん・ビリ辛中華丼の具) にらたまスープ	22	コッペパン 牛乳 たまごサンドの具 肉団子と白菜のクリーム煮	23	シャキシャキそぼろ丼 牛乳 (ごはん・シャキシャキそぼろ丼の具) さつまいものみそ汁
エネルギーたんぱく質 糖分 脂肪 アカ き みどり										
こんだて	26	ごはん 牛乳 鶏肉のチーズカツ ほうれん草のこまあえ あおさのみそ汁	27	うどん 牛乳 カレー南蛮汁 ツナとブロッコリーのサラダ みかん	28	ごはん 牛乳 冬野菜の豆乳鍋 アーモンドおひたし ふりかけ	29	ミニ背割れコッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン クラムチャウダー	30	ごはん 牛乳 鰯のカレー立田揚げ ひじき煮 かき玉みそ汁
エネルギーたんぱく質 糖分 脂肪 アカ き みどり										
こんだて	26 (月) ~30 (金)	学校給食週間 「アスリートの食事に学ぶ！からだメンテナンスランチ」								
エネルギーたんぱく質 糖分 脂肪 アカ き みどり										



今月の目標

食育通信

感謝して食事をしよう

1月26日(月)～30日(金)

学校給食週間 がはじまります



今年のテーマは「アスリートの食事に学ぶ！からだメンテナンスランチ」です

学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

今年は、冬季オリンピックがイタリアのミラノとコルティナ・ダンペツツォで開催されます。スポーツ選手の多くは、厳しい練習に耐え、本番で力を最大限に発揮するために、日頃から食事に気をつけています。しかし、特別な食事や食品を食べているわけではなく、栄養のバランスの整え方は私たちの給食ととてもよく似ています。期間中の給食では、スポーツのための5つの目的別献立を5回にわたって実施します。



七谷共同調理場では、約90食を3名の調理員さんが作っています。

みなさんが食べている給食は、調理員さんはもちろん、米や野菜を作る農家の人たち、それらを仕入れて売るお店の人たち、様々な人たちの力があって給食が作られます。食べる時は感謝の気持ちをもって食べてほしいです。

おいしい給食ができるまで

下処理 (したしょり)



食材 (しょくさい) のカット



調理 (ちょうり)



盛り付け (もりつけ)



虫やごみがついていないか確認しながら、一種類につき3回洗います。

料理に合わせて切り方や大きさを変えて切ります。

おいしくな～れ！と愛情を込めてつくっています。

各クラス分に計量しながら分けています。



小学校の

健康委員会のキャラクターができました

健康委員会の子どもたちが、健康的な生活ができるようにという思いから、「食事・運動・睡眠」をテーマにキャラクターを作りました。

小学校の児童朝会で、このキャラクターたちが登場する劇を行う予定です。



しつけ 食事

あかり



みどり

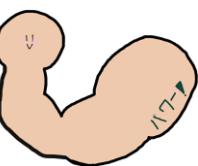
イエローヒーロー^{しらべく}
主食マン

うんどう 運動

ゴリ動

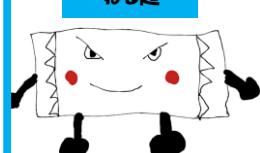


ティンくん



すいみん 睡眠

ねる起



ねるニャ

