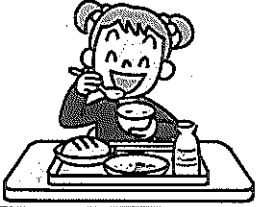



	月	火	水	木	金	
こんだて	16 ゆが / さんしょくぶんの しょうゆ / のぐい セルフ / さんしょくぶんの あかめの / ひそしる	17 キムチ / ぶたにくの / ぶたにくの / あえ / ごまだれかけ ごはん / ワンタン / スープ	18 よい歯の日 ほうれんそう / ほきフライ / パテ / ソテー / タルタルソース セルフ / フッシュバーガー / こんさい / ミネストローネ	19 食育の日 りんご / きんとん / ぶりの / てりやき ごはん / しらたま / ぞうに	20 みずな / ほうれんそう / サラダ / オムレツ カレーライス	
あか	ぎゅうにゅう とり / たまご / わかめ / とうふ / あぶらあげ / みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく / ささみ	ぎゅうにゅう ほき / ペーコン / あさり	ぎゅうにゅう ぶり / とり / にく	ぎゅうにゅう たまご / ぶたにく / スキムミルク	
きいろ	こめ / あぶら / さとう	こめ / さとう / ごま / ワンタン	パン / マカロニ / あぶら / バター / タルタルソース	こめ / しらたまもち / さつまいも / さとう / くり / いんげん / まめ	こめ / むぎ / あぶら / じゃがいも	
みどり	だいこん / にんじん / グリンピース / ねぎ / こまつな / えのき / はくさい	にんじん / はくさい / たけのこ / ねぎ / ほししいたけ / キャベツ / きゅうり / もやし	たまねぎ / にんじん / だいこん / れんこん / トマト / キャベツ / しめじ / ほうれんそう / コーン / ブロッコリー / のき	にんじん / ごぼう / だいこん / せり / りんご	みずな / キャベツ / きゅうり / もやし / ほうれんそう / にんじん / たまねぎ / グリンピース	
ひとくちメモ	今日から3学期の給食がスタートします。3学期は短いですが、さまざまな行事食があります。マナーを守りながら、気持ちよく、楽しく食べましょう。	たけのこは春が旬の野菜で、食物センイを多く含んでいます。食物センイは、おなかの中をきれいにしたり、生活習慣病の予防をしてくれたりします。不足しがちなので、積極的にとるようにしたい栄養素です。	今日はセルフフィッシュバーガーです。パンにフライとタルタルソースをはさんで食べましょう。また「よい歯の日」なので、いつものミネストローネの具を根菜にし、かみごたえがある汁物になっています。	毎月19日は「食育の日」です。今月は新年をお祝いしてお正月料理にしました。塩正月から時間はたちましたが、給食バージョンの正月料理を楽しんでください。	ほうれん草は冬が旬の野菜です。ビタミンAや鉄を多く含んでいます。ビタミンAは油に溶けるので、炒めるなどで油と一緒に食べると、より体に吸収することができます。	
こんだて	23 じゃがいも / とり / にくの / トマトに / パジル / やき しょくパン / コンソメ / スープ	24 学校給食週間 わかめ / こまつな / さつまいも / ツナ / あえ / コロッケ ごはん / おでん	25 ちくぜん / ハンバーグ ごはん / ひそしる	26 (にく、あえもの) セルフ / ビビンバ / トック / スープ	27 サラダ / あじ / フライ いちご / コッペパン	
あか	ぎゅうにゅう とり / にく / ウインナー / だいず / チーズ	ぎゅうにゅう たまご / ちくわ / がんも / わかめ / ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく / とり / にく / みそ / あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく / たまご / とり / にく / とうふ	ぎゅうにゅう あじ	
きいろ	パン / じゃがいも / あぶら / さとう	こめ / さとう / あぶら / さつまいも / ごま	こめ / あぶら / さとう / さといも	こめ / あぶら / さとう / トック	パン / さとう / あぶら	
みどり	かぶ / にんじん / たまねぎ / コーン / マッシュルーム / しめじ / ブロッコリー / トマト / パジル	だいこん / にんじん / こんにやく / こまつな / キャベツ / きゅうり / みかん	はくさい / だいこん / ねぎ / にんじん / ごぼう / れんこん / きぬさや / こんにやく / ほししいたけ	にんじん / ねぎ / もやし / ほうれんそう / きゅうり / わらび	キャベツ / きゅうり / にんじん	
ひとくちメモ	マッシュルームはヨーロッパで生まれたキノコです。和名は「ツクリタケ」と言い、ホワイトやブラウンなどの品種があります。栄養は、ビタミンB2が多く含まれています。	給食週間1日目は「大槌学園6年生考案メニュー」です。食育の授業で考えた献立が実際に給食になりました。冬らしくおいしそうですね。詳しくは給食だよりをご覧ください。	給食週間2日目は「吉里吉里学園8年生考案メニュー」です。家庭科の授業で考えた献立が実際に給食になりました。赤黄緑のバランスがとても良い献立です。	給食週間3日目は「外国の料理」ということで韓国料理です。ビビンバは給食でも人気のメニューですね。トックスープは日本のお雑煮に近い料理で、旧正月(1月末)に食べられるそうです。	給食週間4日目は「昔の給食」です。今から62年前の昭和30年に出されていた給食を再現しました。食べ物大切さを改めて見直す機会にしてほしいです。	
こんだて	30 ミルク / プリン ならえ / きょうざ ごはん / ほうとう	31 チンゲンサイ / さばの / オイスター / ソテー / ソース / やき むぎごはん / もやしの / ちゅうが / スープ		<div data-bbox="1232 1402 1889 1676" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <h1>1月の こんだてひょう</h1>  </div> <p>平成28年度 大槌町学校給食センター ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。</p> <div data-bbox="1251 1805 1754 2005" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>1月の給食予定は次のとおりです。</p> <p>《大槌》 小学部・・・17日開始 中学部・・・16日開始</p> <p>《吉里吉里》 小学部・・・17日開始 中学部・・・16日開始</p> </div>		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく / あぶら / あげ / みそ / こんぶ	ぎゅうにゅう さば / とり / にく	ちや / にく / や / ほ / ね / に / なる			
きいろ	こめ / ほうとう / ギョウザ / の / かわ / ごま / さとう	こめ / むぎ / は / る / さ / め / あ / ぶ / ら	ね / つ / や / ち / か / ら / に / なる			
みどり	か / ぼ / ち / や / に / ん / じ / ん / は / く / さい / ねぎ / れん / こん / だい / こん / ほ / し / しい / た / け / に / ら	も / や / し / え / の / き / た / け / の / こ / に / ん / じ / ん / チン / ゲン / サイ / キャ / ベツ / き / ら / げ	か / ら / だ / の / ち / ょ / う / し / を / と / の / え / る			
ひとくちメモ	給食週間最終日は「全国味めぐり」です。日本各地の名物や郷土料理を集めました。副菜の「ならえ」は、奈良和えとも呼ばれ、精進料理の発祥ともいわれる料理です。	オイスターソースは、中華料理の広東料理でよく使われる調味料です。カキを塩ゆでした煮汁や砂糖などを煮詰めて作られます。	【大槌町産食材の紹介】 ぶり、さば、あかめ			

給食の栄養量の目標(小学校中学年)は、エネルギー640kcal、たんぱく質24g、脂質20g、食塩相当量2.5gです。

## 《食育クイズ②》

食べ物についての豆知識クイズです。全問正解できるかな??

- Q1. 世界3大穀物といわれているのは、米、小麦と何でしょう?  
① とうもろこし ② そば ③ 大麦
- Q2. 日本にあるキノコは何種類あるでしょう?  
① 500種類 ② 3000種類 ③ 6000種類以上
- Q3. 正月といえば「おせち料理」。その中の「黒豆」にはどんな意味があるでしょう?  
① 子孫繁栄 ② 無病息災 ③ 金運を呼ぶ



よい歯の日について  
大槌町学校給食センターでは、8・18・28日の「8」のつく日を「よい歯の日」としてカルシウムを多く含む食品や噛みごたえのある食品を使っています。

(答えは裏の給食だよりにあります)