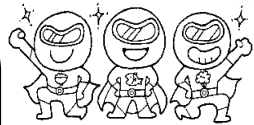


# 給食だより

給食の前には、しっかり手を洗いましょう！



給食の牛乳1本には、どれぐらいのカルシウムが含まれているか知っていますか？(パックの側面を見てみてね。)給食では、小学校で350mg・中学校で450mgのカルシウムが必要です。牛乳だけでは足りないカルシウムは、骨まで食べられる魚や大豆製品、海そうや色の濃い野菜を意識して食べましょう。



栄養バランスのよい食事と十分な睡眠で寒さに負けるな!!

**7(月)**

ブロッコリーの  
ごまあえ

こんさいの  
あまから  
いため

ごはん さつまじる

甘辛炒めに入っているれんこんは、ビタミンCが多く含まれていて、風邪を予防する働きがあります。

**8(火)**

たかなちりめん

ならのさといも  
クロquette

ごはん ごもく ラーメン

奈良県産の「さといも」と奈良県で育てている地鶏「大和肉どり」を使った、地産地消クロquetteです。

**9(水)**

ほうれんそう  
としめじの  
あえもの

ぶりの  
てりやき

ごはん すいとんいり みそしる

ぶりは成長するにつれて名前が変わる出世魚で、ツバス→ハマチ→メジロ→ブリになります。

**10(木)**

プチゼリー  
(アセロラ)

くきわかめの  
ごもくいため

とりにくの  
しおこうじ  
やき

ごはん みぞれじる

みぞれは、雨まじりの雪のことですが、すりおろした大根がみぞれに似ていることから名前がつけました。

**11(金)**

建国記念の日

**14(月)**

キャベツの  
ごぶづけ  
あえ

チョコクレープ

ごはん ぶたじゃが

一年中、手に入るキャベツですが、冬のキャベツは葉が厚く、巻きはかためですが、甘みがあります。

**15(火)**

りんご

ブロッコリーの  
わふうナムル

さばの  
しおやき

ごはん ふゆやさいの みそしる

りんごは、人類が食べた最古の果物だと言われています。秋から冬に収穫し、長期保存できる果物です。

**16(水)**

だいこん  
サラダ

えびチリ

ごはん ビーフン スープ

だいこんには、炭水化物・たんぱく質・脂質の消化を助ける酵素が含まれています。

**17(木)**

フルーツポンチ

そばろ  
どんぶりのぐ

ごはん ぐだくさん みそしる

デザート部門で人気1位のフルーツポンチは、4種類の果物とゼリーとナタデココが入っています。

**18(金)**

とりにくの  
トマトに

あげパン

ポトフ

リクエスト給食のパン部門で、なんと6割以上の人が投票した人気ナンバーワンの「揚げパン」です。

**21(月)**

こんぶあえ

さわらの  
ゆずみそ  
かけ

ごはん かきたまじる

たまごは、ビタミンCと食物せんい以外の体に必要な栄養素をすべて含んでいる食品です。

**22(火)**

くきわかめの  
サラダ

ハヤシライス

くきわかめは、わかめのくきの芯の部分です。肉厚でコリコリした食感です。よくかんで食べましょう。

**23(水)**

天皇誕生日

**24(木)**

きりばし  
だいこんの  
にも

さけのしょうゆ  
たれかけ

ごはん しめじの みそしる

しめじは、食物せんいが豊富なきのこです。給食で使っているしめじは、吉野で栽培されたものです。

**25(金)** ジョア(マスカット)

ツナサラダ

ささみカツ

ごはん こめこパン ミネスト ローネ

ささみは鶏のむね肉の内側の部分で、脂肪が最も少なくてやわらかい部分で、牛のヒレ肉に相当します。

**28(月)**

こまつなの  
ナムル

あげしゅうまい

ごはん マーボー どうぶ

畑の肉といわれる大豆をゆでてこしたものが豆乳、それに凝固剤を入れて固めたものが豆腐です。

**給食センターからこんにちは♪ #.10**

給食センターでは、市内の幼稚園・小学校・中学校に給食を届けています。その中でもうすぐ卒業する中学3年生は、4月から給食を食べられなくなってしまいます。そこで、中学校3年生に今まで食べてきた給食の中で卒業までにもう一度食べたい「リクエスト給食」のアンケートをとりました。3学期の給食には、リクエスト給食で上位のメニューがたくさん登場します。あなたが好きな給食メニューは入っているかな？どんなメニューが登場するのか給食だよりや献立表を見て、楽しみにしててくださいね。