

きゅうしょく
1月10日(水)の給食



きゅうしょく
1月11日(木)の給食



2024年



あたら とし
新しい年がスタートしました。

みなさんが休みの間、調理員さんが給食で使う食器や食

缶、ランチルームをピカピカにしてくれました。

ことし きゅうしょくしつ めい
今年も給食室4名で、

おいしい給食づくりにがんばります。



てあら
手洗いやうがいをきちんとして、

しっかりと給食を食べて寒さに負けない丈夫な体を作ら
しょう。

さむ ひ からだ あたた
寒い日に体の温まるメニュー

とうにゅう
タラの豆乳シチューです。

あき ふゆ た さかな
タラは秋から冬にかけてよく食べられる魚です。

さんらんき ふゆ ふゆ
産卵期が冬で寒くなるほどおいしくなるといわれています。

しろみ あじ りょうり あ
白身で味にクセがないのでいろいろな料理に合います。

りょうしつ しつ ふく
良質なたんぱく質、カルシウムを含んでいます。

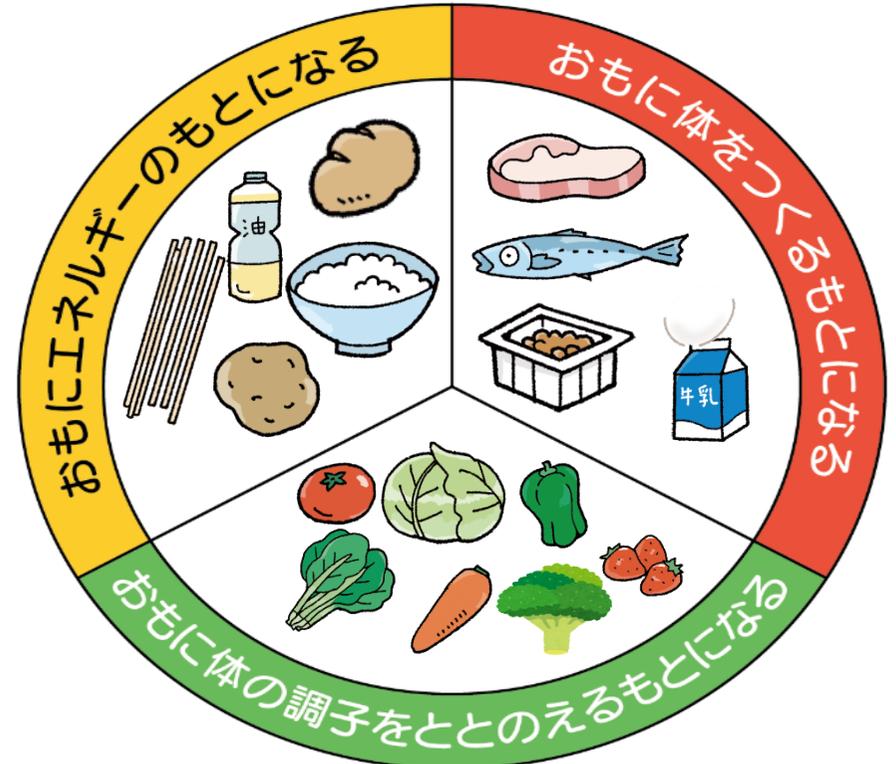


きゅうしよく
1月12日(金) の給食



かたよ 偏りなくとりましょう 3つの食品のグループ

「おもにエネルギーのもとになる食品」
 「おもに体をつくるもとになる食品」
 「おもにからだの調子をととのえるもとになる食品」の
 3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの
 食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



きょうはひき肉と大豆ミートのキーマカレーです。
 たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の成分として大切
 です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれてい
 ます。動物性食品と植物性食品をバランスよく食べましょう。



せいちょうき たいせつ
成長期に大切です!



みんながそろえば
 栄養満点!

