

# 1月の給食だより 献立表

平成24年1月6日

長岡市立南中学校

あけまして

おめでとうございます

今年も皆さんの健康を願い、安全でおいしく、楽しんでもらえる給食づくりを心掛けていきます。よろしくお願いたします。

今月の給食目標

日本の食事の良さについて知ろう

見直そう！  
ご飯を中心とした日本型食生活

日本の稲作は縄文時代から始まり、米は日本人の生活と切り離せないものです。

米は味が淡白なため、和・洋食・中華を問わず、どのようなおかずとも良く合い、自然と栄養のバランスのとれた食事を作ることができます。

ご飯を主食とした食生活は「日本型食生活」と呼ばれ、小麦や肉類、油脂類の多い欧米型の食生活に比べ健康的だと言われています。このような食生活が、日本が長寿国となっている理由の一つに挙げられています。

また、ご飯はパンや麺と違い、粒のまま食べるので、緩やかに消化・吸収されます。そのため腹もちがよくなります。

給食でもしっかり食べて午後からの活動源にしましょう。



月	火	水	木	金
<b>バランスメニューコンクール 優秀作品 決定!!</b> H-1グランプリで募集した献立の中から、優秀作品を四つ給食に取り入れました。				6
10日	12日	26日	30日	デニッシュパン タンドリーチキン オーロラソースサラダ 千切り野菜スープ 902kcal
<野菜たっぷり定食> 1年1組 佐藤 柚奈子 さん <今すぐ食べたいランチ> 3年5組担任 佐藤 太 先生 <たくさん噛むぞゴハン> 2年1組 松浦 彩 さん <噛んで美しくなろうよご飯> 3年2組 山田 紗南 さん	お楽しみに!			
9	10	11	12	13
成人の日 おめでとう 20 db db	雑穀ご飯 厚揚げと豚肉の炒め物 じゃこ入りお浸し 白菜と里芋の味噌汁 りんご <野菜たっぷり定食>	ビビンバ トック だいたいムース 849kcal	ゆかりご飯 ハムエッグ しょうゆフレンチ 豚汁 ぼんかん <今すぐ食べたいランチ>	米粉パン ジャム&マーガリン 鮭のパン粉焼き ひじきのサラダ ミネストローネ 861kcal
16	17	18	19	20
ご飯 味付けのり 車麩の揚げ煮 五色あえ 大花火汁 お米クレープ 長岡味めぐり週間	ゆでうどん 和風汁 栃尾油揚げの煮物 アスパラ菜のカレー浸し 飲むヨーグルト	黒米ご飯 ごま塩 れんこんハンバーグ 小松菜のお浸し 酒粕汁	ご飯 ニギスフライ 五目きんぴら そうめん汁	カレーライス きのこのサラダ いちご
23	24	25	26	27
ご飯 鯖の味噌煮 梅おかか 和えのつべ 777kcal	みそラーメン じゃがチーズ ミニトマト 811kcal	マーボー丼 ワンタンみそスープ キウイフルーツ 862kcal	大豆ご飯 キングサーモンの塩焼き きんぴらごぼう わかめの味噌汁 紫芋チップス <たくさん噛むぞゴハン>	1・2年 給食なし ピザトースト 海藻サラダ お豆とシーフードのリゾット いちご 779kcal
30	31			
深川ご飯 れんこんはさみ揚げ 大根おかかサラダ かき玉汁 豆乳プリン <噛んで美しくなろうよご飯>	ソフトメン クリームソース ホウレン草サラダ きんかん 910kcal			

\* 16~20日の1週間は学校給食記念週間です。長岡の食材を使った献立を紹介します。