

給食だより 1月

いよいよ冬休みが始まります。お正月を挟む長いお休みですが、生活リズムの乱れから体調を崩してしまうことがないように注意しましょう。宿題や受験勉強に一生懸命取り組みつつも、旅行に出かけたり友達と遊んだりなど、楽しい冬休みを過ごしてください。

1月28日～2月1日は『給食週間』です

給食週間では、11月に保体委員会で実施した「給食人気調べ」の結果をもとに、前田北中学校で特に人気の高い給食メニューをたくさん登場させます。楽しみにしてください。

前田北中学校 給食人気調べ結果発表

●パン部門

- 1位 揚げパン(シナモン).....78票
- 2位 ハンバーガー.....30票
(横割バンズ+ハンバーグ)
- 3位 揚げパン(きなこ).....27票

●めん部門

- 1位 味噌ラーメン.....44票
- 2位 塩ラーメン.....40票
- 3位 醤油ラーメン.....31票

●どんぶり系部門

- 1位 味噌かつ丼.....67票
- 2位 カレーライス.....53票
- 3位 ピリカラチキン丼.....18票

●味噌ごはん部門

- 1位 ビビンバ.....74票
- 2位 とりめし.....35票
- 3位 わかめごはん.....31票

●デザート部門

- 1位 フルーツミックス.....39票
- 2位 グレープゼリー.....27票
- 3位 オレンジゼリー.....24票

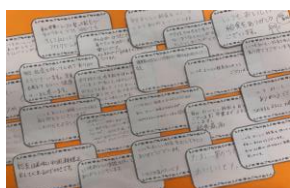
各部門の上位メニュー(太字表記)は、給食週間中の給食に登場させます。給食だより裏面の献立表を確認してください。

また、上位にはならなかったものの、「食べたい!」という声がとても多かった“サーターアンダギー”も特別に提供します。お楽しみに!

給食についての メッセージカードを掲示します

先日、給食週間に向けた取組として、生徒の皆さんに給食についてのメッセージカードの記入をお願いしたところ、**146枚**ものカードが集まりました。給食時間の思い出や、給食への感想、調理員さんへの感謝の言葉など、様々なメッセージをいただくことができました。

集まったメッセージカードは、冬休み明けにランチルーム前の掲示板に掲示します。ご協力ありがとうございました。



1月の旬 キャベツ

キャベツには、春、夏、冬、と1年に3回の旬があるとされています。冬キャベツは葉と葉の間のすき間が少なく、巻きがかたいのが特徴です。葉に厚みがあり、加熱しても崩れにくいので、ポトフやロールキャベツなどじっくりと煮込む料理に使用するのがおすすめです。生のサラダにしても肉厚でしゃきしゃきとした食感があり、おいしいです。



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか? 毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

1月の献立

《記号表記》
 ★…卵 ◆…乳製品
 ◇…えび *…バラ科の果物

月	火	水	木	金
14日	15日	16日	17日	18日
成人の日	始業式	★◆レーズンパン ◆チキングラタン 小松菜サラダ みかん	ご飯 白玉汁 さわらの味噌焼き のりとあさりの佃煮	ゆであげカレーソース もやしのごまサラダ ◆ヨーグルト
		レーズンパン 卵 スキムミルク レーズン/ 鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 小麦粉 パター 生乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 粉チーズ パセリ/ ハム 春雨 ひじき 小松菜/ みかん/	精白米/ 白玉もち 鶏肉 つと 高野豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ/ さわら 味噌 しょうが ごま/ あさり しょうが のり ひじき/ みかん/	スパゲティ パセリ 豚肉 大豆 水煮 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 小麦粉 カレールウ ケチャップ/ 小松菜 もやし 人参 味噌 ごま/ ヨーグルト/
21日	22日	23日	24日	25日
◆コーンピラフ ★◇えびよせフライ *フルーツカクテル	ご飯 豚汁 ★ちくわの磯辺揚げ ごま和え	★◆背割コッペ ◆あさりのチャウダー ポークフランク 大根サラダ ◆スライスチーズ	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ★ししゃものピリカラ揚げ おひたし	★◇たぬきうどん ◆チーズポテト パイン缶詰
胚芽米 大麦 パター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ/ えび すりみ 玉ねぎ パセリ 卵 でん粉 パン粉 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 梨缶詰 りんご果汁/	精白米/ 豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 味噌/ ちくわ 小麦粉 卵 青のり 油/ ほうれん草 もやし ごま/ みかん/	背割コッペ 卵 スキムミルク/ あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 生乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ 豚肉 ケチャップ/ 大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/ スライスチーズ/	精白米/ 豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく でん粉/ カラフトししゃも(子持ち) でん粉 小麦粉 油/ ほうれん草 白菜 糸かつお/	ソフトめん あさり 桜えび かたくち いわし 人参 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/ じゃがいも パター チーズ 生乳 スキムミルク/ パイン缶詰/

～ 給 食 週 間 ～

28日	29日	30日	31日	2月 1日
ピピンバ ◆白花豆コロッケ *フルーツミックス	★味噌かつ丼 すまし汁 *りんご	揚げパン(ソフトフランス) イタリアンスープ ◆白身魚のハーブ焼き	とりめし ★鮭のクラッカー揚げ 磯和え	味噌ラーメン ★サターアングギー みかん
胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/ 白花豆 じゃがいも パター パン粉 小麦粉 でん粉 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 梨缶詰/	精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 味噌 ごま/ そうめん つと しいたけ 長ねぎ ほうれん草/ りんご/	ソフトフランスパン 油/ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ/ たら にんにく パン粉 粉 チーズ パセリ/	胚芽米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/ 鮭 小麦粉 卵 クラッカー 油/ 小松菜 もやし のり/ みかん/	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま 味噌 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/ 小麦粉 ベーキングパウダー ごま 卵 油/ みかん/

*牛乳は毎日つきます。

*果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。

*調味料、だし等記載していないものもあります。

*カラフトししゃも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。アレルギーのご心配な方はご注意ください。

