



# 1月 給食だよ



1月の給食目標は、『感謝して食べよう』です。

給食掲示では、給食ができるまでの過程を写真とともに紹介しました。普段食べている給食がどんなふうになっているか、どんな人が関わってできているかについて知ることができました。

給食ができるまでの過程を知ること、栄養教諭や調理員さんに「いつもおいしい給食を作ってくれてありがとう。」、野菜を作っている人に「ありがとう。」、牛乳や食材を学校に届けてくれる人に「ありがとう。」といろいろな人が関わっていることに気づき、「ありがとう」の感謝の気持ちをもって食べることができるといいですね！



ありがとう！

## ～全国学校給食週間～



毎年、1月24日～30日は全国学校給食週間です。本校では1月20日～24日とし、今年度は高等部1年生のおすすめ献立を提供します。11月に家庭科で「バランスの良い食事について理解を深め、献立を立てよう」という授業を行いました。栄養教諭から給食の栄養について学び、1月の旬の食材を使った献立を作成することができました。地元沼津の食材や、旬の野菜をたくさん取り入れた献立になっています。

### 1月20日 ぜんこくがっこうきょうしゅくしやうかん 全国学校給食週間 高1 おすすめ こんだて



旬の ぶり 主菜にした 献立です。  
きんぴらには 旬の れんこんを 煮い入れ、毎週には 大根が 入っています。  
冬野菜 たまごの 煮みぞれの献立です。

### 1月21日 ぜんこくがっこうきょうしゅくしやうかん 全国学校給食週間 高1 おすすめ こんだて



鶏つくねには、豆腐や えのきを 入れて あわわめ菜で 仕立てました。  
菜の花 絹ひもですが、大根の みぞれあんを かけることで  
ご飯の おかずは ビタミンC がたっぷり になっています。  
おしんこや ごまじりなど、野菜たっぷりの 献立です。

### 1月22日 ぜんこくがっこうきょうしゅくしやうかん 全国学校給食週間 高1 おすすめ こんだて



冬野菜の 白菜を 豆乳で 煮込んだ 優しいシチューが 主菜のメニューです。  
ナムルは 雑穀の料理ですが、ごま油に ごま油を 入れて 彩りに 仕上げました。  
みかんゼリーは、静岡の 南太田みかんを 使った 手作りゼリーです。

### 1月23日 ぜんこくがっこうきょうしゅくしやうかん 全国学校給食週間 高1 おすすめ こんだて



三色丼は、小松菜、ゆり根、鶏むね肉の 三種の とんがれです。  
コンソメポテトは、煮しめにした ジャガイモに、コンソメと 醤油で 味付けしました。  
小松菜や ジャガイモから、たんぱく質と ビタミンC がたっぷり 摂れますよ！

### 1月24日 ぜんこくがっこうきょうしゅくしやうかん 全国学校給食週間 高1 おすすめ こんだて



鮭の タルタル焼きは、鮭に タルタルソースを のせて オーブンで 焼き上げました。  
サラダの にんじんに、ビタミンAが 多く 含まれていて、  
湯と 二杯に さらさら 喉が 潤います！  
サラダや スープは シンプルですが、素材の うまみを 生かした 料理です！

