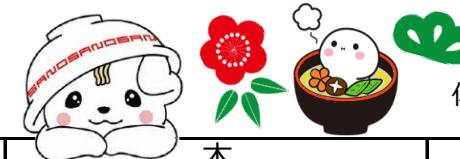
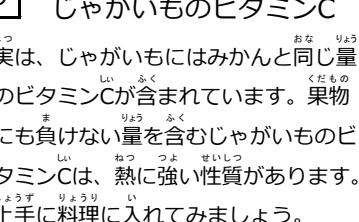
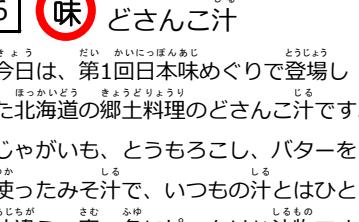
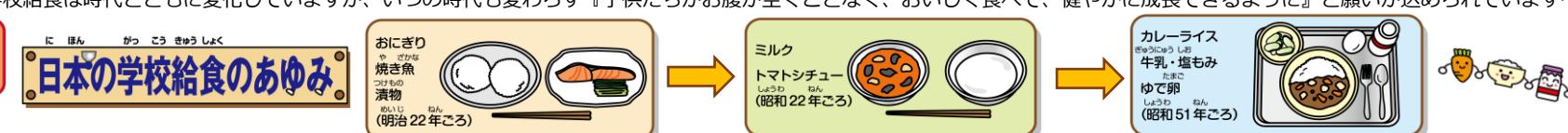


令和7年度 1月号  おいしくね!!



佐野市立北部学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>新年あけまして おめでとうございます</b> 	<b>味 ←日本味めぐりマーク</b> <p>令和3年10月から始まった、日本味めぐりも先月で無事に終了しました。日本味めぐりで登場した料理は、これからも給食で提供していこうと思いますので、楽しみにしていてください♪</p>	<b>7 2026年スタート</b> <p>今年はどんな一年になるかワクワクしますね。毎日を元気に過ごすためにはなんといっても健康第一。今年もみんなさんが元気で笑顔になれる給食を作つてていきたいと思います。</p>	<b>8 よくかんで脳を活性化</b> <p>よくかむと、あごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激されて、脳への血の流れが増えて、脳がよくはたらきやすくなります。日頃から、噛むことを意識して食事をしましょう！</p>	<b>9 大根</b> <p>大根は日本各地で作られているので一年中とれます。旬は寒い冬です。ビタミンCや消化を助ける酵素がたくさん含まれています。今日は大根のマリネにしました。</p> 
<b>12 成人の日</b> 	<b>13 フルーツクリーム</b> <p>パイナップル、もも、みかんのシロップをホイップクリームで和えた、真っ白のフルーツクリームを、パンにはさんだり、お楽しみデザートとして食べたりしてみてください。</p>	<b>14 カリフラワー</b> <p>カリフラワーは、ブロッコリー・サラダの中では脇役的な存在ですが、白い色が緑色を際立たせて、よりおいしそうな見た目にしてくれています。ビタミンCが豊富で、冬が旬の野菜です。</p>	<b>15 カルシウムのヒミツ</b> <p>牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムには、骨や歯を丈夫にしたり、高血圧を予防したり、イライラしにくしてくれるはたらきがあります。</p>	<b>16 味 おかやまデミカツ</b> <p>今日は、日本味めぐりで昨年度登場した岡山県のご当地料理、おかやまデミカツです。トンカツにデミグラスソースをかけた料理で、歴代の味めぐりの献立の中でも人気のメニューです。</p>
<b>19 じゃがいものビタミンC</b> 	<b>20 味 サンマーメン</b> <p>日本味めぐりの神奈川県で提供した際に人気だったサンマーメン。しょうゆ味のスープに野菜などの具を入れて、とろみをつけたラーメンです。とろみは料理を冷めにくくしてくれます。</p>	<b>21 給食の定番!にんじん!</b> <p>にんじんには、目や皮膚、粘膜を健康に保つはたらきをしているビタミンAが豊富に含まれています。その上、料理に彩りも加えてくれるので、給食に欠かせない野菜です。</p>	<b>22 とり肉のバーベキューソース</b> <p>今日のソースは、ねぎ、にんにく、おろしりんご、レモン果汁、砂糖、醤油で作った、給食センター手づくりの特製ソースです。ソースとごはんと一緒に食べれば、お箸が止まりません！</p>	<b>23 味 モロのケチャップあえ</b> <p>日本味めぐり以外でも、給食では時々登場するモロ。栃木県では昔から食べられている、サメの一種です。とり肉のよう食べやすく、魚が苦手な人に人気があります。</p>
<b>26 味 どさんこ汁</b> 	<b>27 29 あげパン ※</b> <p>あげパンはパン工場で焼いたパンを給食センターに運び、揚げ物機で揚げて、再びパン工場の車に積んで学校へ運びます。一度にできないので、二日間に分けて実施しています。 (今回は27日と29日です)</p>	<b>28 しゅうまい</b> <p>しゅうまいは、点心と呼ばれる中国の軽い食事の1つです。皮の中身は、ひき肉や、エビやカニなど様々です。蒸したり、油で揚げたりします。今日は蒸したえびしゅうまいになります。</p>	<b>29 27 食べてポカポカ ※</b> <p>一年で最も寒い季節です。食べ物を食べると体温が上がり、体がポカポカしてきます。寒さに負けない体を作るためにも、朝ごはんを食べて登校し、給食もしっかり食べましょう。</p>	<b>30 味 肉豆腐</b> <p>日本味めぐりでも登場した、ぶた肉と豆腐、しらたきなどを甘じょっぱく煮た、体が温まる料理です。特に、ぶた肉にはビタミンB1が多く含まれてあります。</p>
<p>～学校給食は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらず『子供たちがお腹が空くことなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように』と願いが込められています～</p>				
				
<p>1/24～1/30は <b>全国学校給食週間</b>です</p>				
				