






# 令和7年度 1月号 おいしいね!!



佐野市立北部学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>新年あけましておめでとうございます</b></p> 	<p><b>味</b> ←日本味めぐりマーク</p> <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、楽しみにしてください♪</p>	<p>7 2026年 スタート </p> <p>今年はどうな一年になるかわくわくしますね。毎日を元気に過ごすためにはなんといっても健康第一。今年もみなさんが元気で笑顔になれる給食を作りたいと思います。</p>	<p>8 よくかんで脳を活性化</p> <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、脳への血のながれが増えて、脳がよくなるようになります。日頃から、噛むことを意識して食事をしましょう！</p>	<p>9 大根 </p> <p>大根は日本各地で作られているので一年中とれますが、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>
<p>12 成人の日</p> 	<p>13 フルーツクリーム</p> <p>パイナップル、もも、みかんのシロップづけをホイップクリームで和えた、具たくさん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>	<p>14 カリフラワー</p> <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、よりおいしそうに見え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>	<p>15 カルシウムのヒミツ</p> <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、イライラにくくしてくれるはたらきがあります。</p>	<p>16 <b>味</b> おかやまデミカツ</p> <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>
<p>19 じゃがいものビタミンC</p> <p>実は、じゃがいもにはみかんと同じ量のビタミンCが含まれています。果物にも負けない量を含むじゃがいものビタミンCは、熱に強い性質があります。上手に料理に入れてみましょう。</p>	<p>20 <b>味</b> サンマーメン</p> <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>	<p>21 給食の定番!にんじん!</p> <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、給食には欠かせない野菜です。</p>	<p>22 とり肉のバーベキューソース</p> <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。ソースとごはんを一緒に食べれば、お箸が止まりません!</p>	<p>23 <b>味</b> モロのケチャップあえ</p> <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。とり肉のようで食べやすく、魚が苦手な人にも人気があります。</p>
<p>26 <b>味</b> どさんこ汁</p> <p>今日は、第1回日本味めぐりで登場した北海道の郷土料理のどさんこ汁です。じゃがいも、とうもろこし、バターを使ったみそ汁で、いつもの汁とはひと味違う、寒い冬にピッタリな汁物です。</p>	<p>27 29 あげパン ※ </p> <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、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>	<p>28 しゅうまい</p> <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>	<p>29 27 食べてポカポカ ※</p> <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>	<p>30 <b>味</b> 肉豆腐</p> <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が多く含まれており、疲れた体を元気にします。</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～



1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

