



月	火	水	木	金
<p>がくりょく たいりょく 学力も体力もアップ!?</p> <p>よよう しょく 朝食のすすめ</p> <p>ちうしき まいにち ひと 朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかつています。朝食をとつて勉強も運動もがんばりましょう。</p>		<p>7 2025年がスタート!</p> <p>しんねん 新年あけましておめでとうございます。年末年始、おいしいものを食べすぎたなんて人も多いのではないでしょうか。今日からまた学校が始まります。バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけましょう。</p>	<p>8 タレかつ</p> <p>にっぽんあじ 日本味めぐりの新潟県で登場したタレかつは、とんかつをしょうゆ、砂糖、酒などで作った甘じょっぱいタレにくぐらせたものです。今月は、日本味めぐりのメニューをいくつか取り入れています。</p>	<p>9 マンゴーアセロラゼリー</p> <p>やくばい レモンの約34倍のビタミンCが含まれるアセロラと、マンゴーを合わせたゼリーです。アセロラのさわやかな酸味とマンゴーの甘さがよく合います。給食には初めて登場します。味わって食べましょう。</p>
<p>12 成人の日</p>	<p>13 もやし</p> <p>もやしは、栃木県が生産量全国1位を誇ります。その理由は、もやしの栽培に欠かせないきれいな水が豊富にあるからです。給食でも栃木県産のもやしを使用しています。今日は小松菜のごまあえに使っています。</p>	<p>14 白菜とウインナーのスープ</p> <p>いま しゅん はくさい やさい 今が旬の白菜をにんじんなどの野菜やウインナーと一緒にスープにしました。白菜に含まれるビタミン類やカリウムは水に溶けやすい栄養素なので、今日のようにスープにすると栄養を逃さず食べられます。</p>	<p>15 パンナコッタ</p> <p>はっしょ パンナコッタは、イタリア発祥のデザートです。生クリームや牛乳、さとうを加熱し、ゼラチンを混ぜて冷やし固めて作ります。今日は、生クリームや牛乳の代わりに豆乳を使用し、いちごソースをかけました。</p>	<p>16 バーベキューソース</p> <p>ねぎやすりおろしりんご、レモン果汁、にんにく、しょうゆ、さとうを煮詰めて作った給食センター特製のバーベキューソースです。今日は、オーブンで焼いたとり肉にかけました。</p>
<p>19 切干し大根の中華炒め</p> <p>にっぽんあじ しまねけん とうじょう 日本味めぐりの島根県で登場した切干し大根を使用した炒めものです。中華風の味付けで、ごま油の香りが食欲をそそります。島根県の学校給食で実際に提供されている人気メニューです。</p>	<p>20 えのきたけ</p> <p>しろ ほそなが 白く細長いえのきたけには、ビタミンB群が豊富に含まれています。特に、ビタミンB1の含有量はきのこの中でも多く、しいたけの1.5倍だそうです。今日は、中華スープに使用しています。</p>	<p>21 サンマーメン</p> <p>にっぽんあじ かながわけん とうじょう 日本味めぐりの神奈川県で登場したサンマーメンは横浜市発祥のご当地ラーメンです。野菜たっぷりで、ところみのついたしょうゆ味のスープが特徴です。寒い冬にぴったりなからだが温まる一品です。</p>	<p>22 4600人分のじゃがいも</p> <p>なんぶがこうきゅうしょく 南部学校給食センターでは、現在約4600人分の給食を作っています。今日のじゃがいものそぼろ煮には、なんと440kgのじゃがいもを使用しています。機械で皮をむいた後は、手作業で芽を取っています。</p>	<p>23 マカロニ</p> <p>きょう 今日のミネストローネには、シェルマカロニという貝がらの形をしたマカロニを使用しています。給食ではほかにも、ペン先に似たペンネや筒状のマカロニなど、メニューごとに様々な形のマカロニを使っています。</p>
<p>26 かしわのひきずり</p>	<p>27 ひじきの炒り煮</p> <p>あらはら ひじきとにんじん、油揚げ、とり肉、こんにゃく、えだまめを使った具だくさんの煮ものです。油で具材を炒めてから煮るので「炒り煮」と呼びます。鉄分や食物繊維、たんぱく質がたっぷりの栄養満点な一品です。</p>	<p>28 揚げパン</p> <p>や や パン屋さんで焼いたパンを給食センターに運んで、揚げています。1度に全ての学校に提供できないため、2回に分けて提供します。今回は、さとうをつけた揚げパンです。</p>	<p>29 ねぎ</p> <p>きょう 今日のマーボー豆腐に使われているねぎは佐野市産です。ねぎの白い部分にはビタミンC、緑色の部分にはカリテンやカルシウムが含まれます。生のねぎは辛みがありますが、加熱すると甘くなり食べやすくなります。</p>	<p>30 炭水化物を食べて集中力アップ!</p> <p>おお ふく パンやごはんに多く含まれる炭水化物は体内でブドウ糖に分解されて、脳のエネルギー源となります。炭水化物が不足すると、ぼーっとしたりイライラしやすくなります。パンやごはんを残さず食べましょう。</p>