

School Lunch Menu



January

Kinkodai E. S

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
date			11	12	13
menus saving drawings	<p>1月のきゅうしょくもくひょう きゅうしょくのせわを して下さるか たがたに かんしゃしよう</p> <p>さくもつをつくる きゅうしょくをつくる うしをそだてる</p>				
talk about menus	<p>やさいをうる きゅうしょくどうばん きゅうしょくひをはらう ためにははらく</p>		<p>新学期が始まりました。みなさんの心と体は元気ですか。給食をしっかり食べて生活リズムを取り戻しましょう。</p>	<p>今が旬の大根をたくさん使っています。大根には風邪などの病気を予防するビタミンCがたくさん入っています。</p>	<p>正月に神様にお供えしていたもちを下げて無病息災を祈願して食べる行事を「鏡開き」といいます。小豆の赤は鬼や魔除けに効果があるとされています。</p>
date	16	17	18	19	20
menus saving drawings					
talk about menus	<p>鹿児島産の黒酢は玄米・水・糶を亀壺で作る自然食品です。郷土のすばらしい食材を知って食べてみましょう。</p>	<p>約30年前に阪神淡路大地震がありました。そのときに命をつないだものはおにぎりでした。命をつなぐおにぎりを作れる人になりましょう。</p>	<p>冬に美味しい白菜やカリフラワーを取り入れています。カリフラワーはキャベツの仲間。病気を防ぐビタミンCや体の発育に必要な葉酸を含んでいます。</p>	<p>今日のまるごとかごしま給食は郷土料理であるさつま汁と特産品であるきびなごが登場します。きびなごは頭からしっぽまで食べられます。よくかんで食べましょう。</p>	<p>干し大根は大根を細く切って乾燥させたものです。いつも食べ物があるように、冷蔵庫がなかった先人の知恵が生み出したすばらしい食材です。</p>
date	23	24	25	26	27
menus saving drawings					
talk about menus	<p>今日のまるごとかごしま給食はさつま雑煮と昆布巻きが登場します。日本全国の正月で雑煮は作られますが、さつま雑煮の特徴はエビと大豆もやしが入っていることです。</p>	<p>今日のまるごとかごしまは鶏飯が登場します。暑い日も寒い日も食べやすい鶏飯は人気メニューのひとつです。</p>	<p>寒い日においしいポトフを取り入れました。肉やだしのうまみがみえた野菜をたくさん食べましょう。</p>	<p>今日は宮崎県の郷土料理であるチキン南蛮の入った献立をとり入れています。甘酢ビタルソースを合わせたタレをかけています。</p>	<p>今日は北海道のラーメンをイメージした献立を取り入れています。日本では大豆の生産量1位は北海道であることから大豆も取り入れています。</p>
date	30	31	<p>《にほんちず》</p> <p>きょうとふ かごしまけん おきなわけん みやざきけん ほっかいどう</p>		
menus saving drawings					
talk about menus	<p>今日は京都府の雑煮をイメージした雑煮を取り入れています。京都の雑煮はみそに丸餅のみが入った雑煮です。栄養のバランスをとるために給食バージョンにしています。</p>	<p>じゅうしいは沖縄県のたきこみごはんです。昆布や豚肉の入った具を自分で混ぜて食べてください。</p>			
			<p>まるごとかごしま きゅうしょくのたび</p>		