

いただきます



2025年度 1月号



新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるよう
な、魅力ある給食作りに努めていきたいと思いま
す。
本年もよろしくお願い致します。



免疫力をあげるにはバランスよい食事が基本!

からだを温め血行をよくする

●鍋、スープ、みそ汁、煮物、温野菜など、温かい食べ物を食べて体温が上がると、血行がよくなります。血行を良くすることで副交感神経を優位にして、免疫力を高めます。

★からだを温める食材

大根、ニンジン、ニラ、にんにく、しょうが、唐辛子、肉など



腸内環境を整える

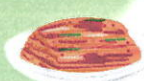
●病原体を直接排除するために働いているのは、免疫細胞(白血球)ですが、それを正しく調節しているのは、腸内細菌。腸内には、免疫細胞の約7割が集中しています。腸内環境は食物繊維と発酵食品で整えましょう

★食物繊維

野菜、きのこ、海藻類、いも類、豆類、果物

★発酵食品

キムチ、納豆、ヨーグルト



たんぱく質をとる

●たんぱく質は免疫細胞や皮膚・粘膜の材料となり免疫力の土台を支えます。

★毎食、肉や魚、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を食べるようにしましょう。



抗酸化成分をとる

●体力や気力の低下は免疫力が低下しているサイン、これらが気になり始めたら、活性酸素を取り除いてくれる作用の食材を食事に取り入れましょう。

★ビタミンC

キウイ、いちご、みかん
ブロッコリーなど

★ビタミンE

アーモンド、ピーナッツ
大豆など





ぜん こく がっ こう きゅうしよくしゅう かん
 1月24日~30日は、**全国学校給食週間**です!

学校給食の移り変わりを見てみよう!



月	火	水	木	金
しょくじマナーを まもって たべよう × きちんと すわって たべない × くちに たべものが はいったまま おしゃべり × おとを たてて たべる				
19日 チャーハン スープ ごぼうソテー 牛乳	20日 しょうゆ ラーメン いもりんごフリッター 牛乳	21日 ごはん のっぺい汁 たらマヨ焼き 切干キムチ 牛乳	15日 五目 うどん ちくわチーズフライ 牛乳	16日 ドライカレー サラダ 牛乳
米麦焼き豚しいたけなると えびねぎベーコンごぼうピーマン 豆腐大根小松菜ねぎ	ラーメン焼き豚なるとメンマ わかめ人参もやしほうれん草卵 ねぎさつまいもりんごレーズンケーキMIX	米麦鶏肉大根豆腐 しいたけねぎたらマヨネーズ きゅうりもやし切干大根コーン人参いんげん	うどん豚肉しいたけ人参 丸天ねぎ玉ねぎほうれん草 なるとちくわチーズ卵	米麦豚肉玉ねぎ人参ピーマン にんにくトマトレーズンひじき レンコンきゅうりかつおぶし
26日 冬祭り 振替休日	27日 ごぼう ペペロンチーノ ジャーマンポテト ヨーグルト 牛乳	28日 ごはん 豚汁 さば塩焼き おかか和え 牛乳	22日 パン シチュー ボイルウィンナー 野菜マリネ バナナ 牛乳	23日 ごはん みそ汁 レンコンバーグ ツナポテトサラダ 牛乳
Pasta鶏肉ごぼう人参 しめじにんにくベーコン 玉ねぎいもヨーグルト	米麦さば豚肉ごぼうしめじ いも大根とうふねぎ カニカマきゅうりキャベツ人参かつおぶし	パンウィンナーブロッコリー コーン鶏肉いも人参玉ねぎ しめじ白菜バナナ	米麦あげわかめねぎ レンコン鶏肉豆腐玉ねぎ マカロニツナいもコーン人参いんげん	30日 さつまいも ごはん みそ汁 おかか煮 牛乳
			29日 パン スープ やきそば 豚のかりんとう揚げ 牛乳	米もち米昆布さつまいもとうふ鶏肉 えのき大根ねぎ豚肉こんにやく ちくわ人参たけのこしょうが
			パンめん豚肉ちくわ ピーマンキャベツ人参玉ねぎ卵 ねぎいもわかめ豆腐	

たらマヨ焼き



1人分量 たら 60g
 塩コショウ 少々
 ミックスベジタブル 20g
 マヨネーズ 12g



- ①たらを1.5cmくらいの厚さに切り、塩コショウで下味をつける。
- ②ミックスベジタブルは、さっとゆで、水を切ってマヨネーズとあわせる。
- ③アルミケースにたらを入れ、上に②をまんべんなくのせて、オーブンで10分くらい(180℃~200℃)焼く。