

日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *	日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *
8	木	673 / 815	◆新年あけましておめでとうございます◆ 3学期最初の給食は、お正月料理です。日本では昔から、神様にお供えする食事として、おせち料理や雑煮が作られてきました。神様と同じ物を食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考えられています。お祝いとして愛知の雑煮に入っている鶏肉は岩倉市産の「名古屋コーチン」を使っています。 	21	水	752 / 889	◆みんなのアイデアメニュー◆ 今日の「い〜わくんの健康みそ汁」は、令和4年度のみなさんからのアイデアメニューです。愛知県産の「白菜」、岩倉市産の「ねぎ」が入っています。野菜の他にも、とり肉、豆腐、しめじ、わかめが入っているので、名前のとおり、みなさんが健康になる栄養素がたっぷりのみそ汁です。味わって食べてください。 
9	金	768 / 974	◆受験応援献立◆ 今日は中学3年生の受験を応援する献立です。 「手作りチキンカツ」…キチンと勝つ！ 「こんこんカレー」…根気よく集中力を高めて合格！ キャラメル牛乳の素を入れた牛乳は、カルシウムのおかげでリラックスした気持ちで試験にのぞめます。目標にむかって頑張っている中学3年生をみんなで応援しましょう！	22	木	785 / 985	◆ミートソースの秘密？◆ 給食に登場するミートソースには、実は豚肉以外に大豆ミンチが入っています。大豆は、「畑の肉」ともいわれ、体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価の高い食材です。体を作るもとになる栄養素なのでみなさんに食べてもらいたい食材です。 
13	火	668 / 832	◆クロワッサンはどんなパン？◆ クロワッサンとは、フランス語で「三日月」を意味する、バターを折り込んだ層状の生地を焼き上げたパンです。起源は、17世紀半ばにオーストラリアのウィーンで、トルコ軍の侵攻を記念して「三日月」の形を模して作られたのが始まりです。パリッとしながらも中はしっとりした食感で、バターの香りを味わってみてください。 	23	金	754 / 922	◆ぶりはどんな魚？◆ ぶりは大きさによって呼び名が変わる代表的な出世魚です。70から80センチメートル以上のものを「ぶり」と呼ばれています。ぶりは、冬が旬の魚で、EPAやDHAなど記憶力向上や生活習慣病の予防効果がある栄養素が含まれます。今日の給食はぶりを揚げて、しょうゆやみりん、砂糖などのたれをかけた「ぶりの揚げ照り」です。どんな味が味わってみてください。 
14	水	583 / 735	◆フォー・ガーはどんな料理？◆ 今日はベトナム料理の「フォー・ガー」です。フォーとは、米粉で作った麺に、牛骨や鶏肉からとったあっさりとしたスープを合わせた、ベトナムを代表する麺料理です。フォーは、日本のきしめんに似た形をしています。起源は20世紀初めにベトナム北部のハノイやナムディンといわれています。給食は鶏肉を使った「フォー・ガー」です。 	26	月	659 / 856	◆26日から30日までは、全国学校給食週間です◆ 全国学校給食週間には、給食の役割や重要性などを広く理解してもらうために、全国で給食に関するさまざまな取組が行われています。給食の始まりは、貧しくてお弁当を持て来られない子どもたちのために、無料でお昼ごはんを出したことがきっかけです。今日の「みんな大すき い〜わくんのみどりがおいしい〜わ」は、令和4年度のみなさんからのアイデアメニューです。 
15	木	666 / 851	◆みんなのアイデアがいっぱい！特別なのり◆ 今日のアイデアメニューは「味付けのり」です。パッケージのステキなイラストに気がつきましたか？給食に関するイラストや、岩倉らしさがわかるイラストが全部で8種類あります。294件の応募の中から選ばれました。岩倉市にしかない特別なパッケージです。 	27	火	575 / 724	◆全国学校給食週間◆ 米粉パン 牛乳 いかのハーブ焼き グリーンサラダ ちっちゃい菜のポトフ ココア牛乳の素
16	金	710 / 895	◆花野菜サラダはどんなサラダ？◆ 今日はカリフラワーやブロッコリーの入った「花野菜サラダ」です。カリフラワーやブロッコリーはどの部分を食べているか知っていますか？カリフラワーは、小さな花のつぼみの集まりで、私たちは花の部分を食べています。ブロッコリーも同じです。花の野菜であるカリフラワーとブロッコリーをたくさん使ったサラダです。	28	水	582 / 728	◆全国学校給食週間◆ ごはん 牛乳 ちっちゃい菜のスタミナ丼 ツナ入りじゃこキャベツ 八杯汁 いろいろ
19	月	634 / 784	◆みんなのアイデアとカルシウムがいっぱい！◆ 「カルシウム」は、骨や歯をつくるもとになる栄養素です。骨や歯の細胞は常に作り変えられています。身長が伸び、骨も大きく丈夫に成長する小中学生のみなさんには、「カルシウム」は特に必要な栄養素です。今日の「骨を元気に！カルシウムふりかけ」は令和6年度のみなさんからのアイデアメニューです。 	29	木	618 / 745	◆全国学校給食週間◆ きしめん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (小2こ 中3こ) ゆかり和え 五目きしめん 乾燥小魚
20	火	716 / 909	◆さわらはどんな魚？◆ 今日の「ひと口さわらのマリネソース」の魚は「さわら」という名前です。さわらは成長するにつれて、さごし、なぎ、さわらと呼び名が変わる出世魚です。さわらは身がやわらかく、たんぱくな味で、他の魚に比べてカリウムが多く含まれます。カリウムはむくみをとってくれる働きがあります。	30	金	692 / 867	◆全国学校給食週間◆ 麦ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 煮みそ ★蒲郡みかんゼリー