



1月の給食だより

2018

平成30年1月9日
高岡市立戸出東部小学校



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。充実した学年末
が過ごせるよう、体調管理をしっかりしましょう。



1月24日(水)～30日(火)は、全国学校給食週間

平成29年度
給食週間

献立テーマ(高岡市)

スポーツの祭典 オリンピックを食で楽しもう!

～給食を通して、スポーツに大切な栄養を学ぼう～

2018年2月9日(金)～25日(日)まで、**韓国の平昌**で、第23回**冬季オリンピック**が開催されます。そこで、**オリンピック**が近年開催されるいろいろな国の料理を味わって、**オリンピック**に興味関心を深める機会としました。また、**スポーツ**をするときに大切な**食事のポイント**についても紹介します。**給食**を味わいながら、**スポーツ**をするときに必要な**栄養**についての知識を深めましょう。

1日目【24日(水)】

高岡出身選手が大活躍!

ブラジル リオデジャネイロオリンピック(ブラジル料理)

- ・ チーズパン
- ・ キビ
- ・ ブラジルサラダ
- ・ ムケッカ
- ・ オレンジゼリー
- ・ 牛にゅう



2日目【25日(木)】

スポーツに大切な 持久力をつける食事を知ろう

- ・ 日の丸ごはん
- ・ ぶた肉と大豆の
甘みそがらめ
- ・ 鉄たっぶりおひたし
- ・ かやくうどん
- ・ 干しプルーン
- ・ 牛にゅう

5日目【30日(火)】

おもてなし!

日本 東京オリンピック(日本料理)

- ・ ごはん
- ・ かきあげ
- ・ 五輪あえ
- ・ すき焼き
- ・ りんごシャーベット
- ・ 牛にゅう



オリンピックマー
ク(五輪マーク)は、
ヨーロッパ、南北ア
メリカ、アフリカ、
アジア、オセアニア
の五大大陸とその相互
の結合、連帯を意味
しています。

4日目【29日(月)】

もうすぐ開催!

韓国 平昌オリンピック(韓国料理)

- ・ キムチチャーハン
- ・ チヂミ
- ・ コーンあえ
- ・ わかめのスープ
- ・ 豆にゅうプリン
- ・ 牛にゅう

3日目【26日(金)】

スポーツに大切な 瞬発力・筋力をつける食事を知ろう

- ・ 食パン
- ・ 五輪の干草焼き
- ・ ビタミンサラダ
- ・ ミネストローネ
- ・ 国吉りんごジャム
- ・ 牛にゅう

