

# 1月 給食だより

富山市立奥田中学校  
富山市北学校給食センター  
令和7年 1月

新年明けましておめでとうございます。今年もみなさんの心と体の栄養を満たす、おいしい給食を作っていきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

冬休み中は、食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人が多いのではないのでしょうか？まだまだ寒い日が続きますが、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、適度な運動をするなどして食生活を見直しましょう。



## 学校給食週間

今年度のテーマは…



学びをぱくり！  
おいしい教科書

今年度の学校給食週間は、数学、国語、理科等みなさんが勉強している様々の教科の学習内容にちなんだ献立を実施します。

給食を通して、学びを深めましょう。

★献立表と一緒にご覧ください★



## 1月27日(月) 理科



サイエンスサラダの紫キャベツには、「アントシアニン」という色素が含まれており、酸性・アルカリ性で色が変わるという性質があります。レモンドレッシングをよく振ってからかけて色の変化を楽しんでください。

根茎葉のポトフには、根の野菜としてにんじんとかぶ、茎の野菜としてじゃがいも、葉の野菜として玉ねぎと白菜が入っています。



## 1月28日(火) 家庭科



調理実習で学ぶ献立を選びました。

小学5年生では、みそ汁のだしの取り方を学びます。今日のみそ汁に使われているだしは、煮干しです。煮干しでだしを取る場合は、苦みが出ないように頭と内臓を取り除きます。

豚肉の生姜焼きは、中学1年生の調理実習で作ります。肉に筋切りをすると、反り返りを防ぎ、固くなりにくくなることを実習を通して学びます。



## 1月29日(水) 社会

関ヶ原の戦いで勝利し、江戸幕府を開いた武将『徳川家康』にまつわる献立です。

煮みそは、家康の出身地である愛知県の郷土料理で、愛知県では欠かせない調味料、赤みそが使われています。



また、家康は、魚の天ぷらが好きだったと言われています。

給食で歴史を味わいましょう！



## 1月30日(木) 数学



丸い形をしたスパニッシュオムレツを、ケーキやピザのように切りました。学年が上がるとオムレツも大きくなるように切り分けています。

黄金比の野菜炒めは、おいしい調味料の黄金比を使っています。今日は砂糖、酒、しょうゆを1：1：2の割合で味付けしました。

厚揚げのカレー味には、いろいろな形にカットした食材を使用しています。



## 1月31日(金) 国語



かぼちゃコロケは中学2年生の「字のないはがき」、大豆の変身汁は小学3年生の「すがたをかえる大豆」、みかんゼリーは小学4年生の「白いぼうし」にまつわる献立です。

大豆の変身汁には、大豆がすがたをかえた食品がたくさん使われています。いくつあるか探しながら、残さずいただきます。

