



1月の給食だよ

塩竈市立玉川中学校
令和4年1月11日



新年あけましておめでとうございます。今年も、皆さんの心と体の栄養を満たす美味しい給食をつくっていきますので、楽しみにしてください。

給食目標 感謝の心をもちましょう



お弁当日のお知らせ

1月11日(火) 全校お弁当日
1月12日(水) 全校お弁当日
ご準備をお願いします

全国学校給食週間について

1月24日から1月30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことを目的としています。



学校給食版「みなと塩竈海保カレー」を提供します！



昨年度、塩釜商工会議所のみなと塩竈海保カレープロジェクト委員会より認定された、学校給食版「みなと塩竈海保カレー」のフルーツキーマ味を、玉川中学校では1月17日に提供します。また、みなと塩竈海保カレープロジェクト委員会より、市立小中学校の全児童生徒へ「海保カレーカード」がプレゼントされます。1月18日は、海上における事件や事故の緊急通報用の番号にちなんで、「海のもしもは118番」の日です。塩竈市にある宮城海上保安部の船艇で食べられている海保カレー、お楽しみに！



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいきました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では正月のみにつくられるようになりました。黒豆はまめに暮らせるように・数の子は子孫繁栄・田づくりは五穀豊穡・たたきごぼうは豊年と息災・えびは長寿などの願いが込められています。



めざせ！朝食マスター



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。小中学生のみなさんも、ぜひ作ってみましょう！

今月の朝食メニュー

- 温玉トースト
- レンジで簡単！
野菜スープ
- ヨーグルト

<材料> 食パン 1枚, 温泉卵 1個, マヨネーズ, ケチャップ, とろけるチーズ 大さじ1

<温玉トーストの作り方>

- ① 食パンの中央を指でおして、卵をのせるためのくぼみを作る。
- ② マヨネーズをチューブから直接出して、パンの耳の内側をぐるっと1周かこむ。ケチャップも同じようにする。
- ③ 食パンの中央に卵をのせて、チーズをまんべんなくのせる。
- ④ トースターで4~5分焼いて、チーズがとけたらできあがり！

<材料> カット野菜 ひとつかみ, ツナ 大さじ1, 水 200cc, コンソメ粉末 小さじ1, 塩こしょう

<レンジで簡単！野菜スープの作り方>

- ① マグカップなどの耐熱容器に、材料を全て入れてかき混ぜる。
- ② ラップを軽くかけて、500Wで3~4分加熱したらできあがり！

*取り出すときは、熱いので気をつけてくださいね！