

令和8年2月2日の給食

ミラノ・コルティナ2026冬季
オリンピック間もなく開幕！

食事バランスばっちり！
五つ星そろえて体力アップ



ミネストローネ・ミラネーゼ

2月6日からイタリアで冬季オリンピックが開催されます。
そこで、今日は、スポーツ選手も実践する『五つ星そろえて体力
アップ』献立にして、副菜を開催地イタリアの家庭料理、ミネス
トローネにしました。





ミネストローネ・ミラネーゼ



ミネストローネはイタリアの家庭料理です。野菜をたくさん使ったスープで、必ずしもトマトを使うわけではなく、イタリアでは地域や季節によって入る具材も異なるそうです。

ミラネーゼとはミラノ風という意味です。なので、「ミネストローネ・ミラネーゼ」は、ミラノ風のミネストローネということです。

オリンピックが開催されるミラノのミネストローネは、米とうずら豆を入れるのが特徴です。

なるほど...



給食の汁物は、野菜を食べるための副菜でもあります。しっかり食べましょう！

ミネストローネは、野菜がたっぷり。





ミネストローネ・ミラネーゼ

たくさんの野菜を使い、ベーコンやお米も入っているので一皿で野菜、たんぱく質、炭水化物が摂れる栄養満点のスープです。



ポテトカルボナーラ



今日のポテト
カルボナーラの
ソースは、
もちろん手づくり

ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック！

食事バランスばっちり！

五つ星 そろえて **体力アップ**

開幕間近！

五つ星献立は、スポーツ選手が体づくりのために心がけている食事と同じで、主食、主菜、副菜、果物、乳製品がそろった献立です。

しっかり食べてスポーツや勉強をがんばりましょう。



バランスよく
食べることが
大切です



果物



主食



主菜



乳製品



副菜
(汁物)

