



1月予定献立表

日	昼食	午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考				
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g	
5 木	ハンバーグカレーライス れんこんブロッコリーサラダ 新春だいたいの豆乳ムース	牛乳 せんべい	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 れんこん コーン ブロッコリー	米 サラダ油 じゃが芋 ごま 砂糖 エッグケアマヨネーズ	539	20.5	17.9	1.7	
6 金	けんちんうどん 焼き栗コロッケ ひじきツナマリネ	牛乳 カエデの実	鶏肉 なると巻き 牛乳 ツナ 油揚げ さば削り節	人参 椎茸 ごぼう 干しひじき きゅうり いちご	うどん 砂糖 大豆油 さつま芋 栗 サラダ油	506	18.4	17.9	2.2	
10 火	ごはん ブリ甘辛揚げ煮 紅白なます	牛乳 リンゴジャムサンド	ブリ 鶏肉 なると巻き さば削り節 牛乳	人参 大根 きゅうり 椎茸	米 砂糖 白玉餅	506	15.2	19.0	1.9	
11 水	ごはん 八宝菜 かにかま玉子巻き	牛乳 いちごフルーチェ	豚肉 なると巻き たまご かにかま 絹ごし豆腐 牛乳	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 ねぎ わけぎ 豆苗 いよかん	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	506	18.7	20.8	2.2	
12 木	ごはん・のりふりかけ れんこんメンチカツ キラキラきんぴら	牛乳 茹で枝豆	豚肉 鶏肉 さば削り節 牛乳	えのきたけ 人参 隠元 ごぼう ねぎ しめじ 椎茸 のり れんこん	米 大豆油 白滝 ごま油 砂糖 ごま	452	15.7	19.5	0.8	
13 金	チーバクンライス チーバクンたまご焼き 小松菜ツナのお浸し	黒豆煮 キムチスープ いちご・牛乳	ちばらくヨーグルト 鶏肉 豚肉 たまご ツナ 牛乳	人参 レーズン 小松菜 白菜キムチ漬け 大根 ねぎ しめじ いちご	米 黒豆 春雨	483	15.2	20.5	1.9	
16 月	ごはん さわら甘みそ漬け焼き 肉じゃが	牛乳 せんべい	さわら 豚肉 たまご 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 えのきたけ にんにく 清見オレンジ	米 サラダ油 じゃが芋 白滝 砂糖 片栗粉	463	16.4	21.2	1.6	
17 火	ごはん 豆腐白菜中華炒め煮 みそこんにゃく煮	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 木綿豆腐 みそ 鶏肉 テーズ 牛乳	生姜 白菜 人参 椎茸 たけのこ水煮 もやし 小松菜 ねぎ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	461	19.5	18.6	1.7	
18 水	ごはん・のりふりかけ 黒はんぺんフライ・ポテトフライ ほうれん草ごま和え	豚汁 牛乳 焼きおにぎり	黒はんぺん かまぼこ 豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 大根 ごぼう ねぎ いよかん のり	米 じゃが芋 大豆油	505	14.2	19.9	1.4	
19 木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ジャコ油揚げ野菜サラダ	中華コンスープ 牛乳 プリンアラモード	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 干しひじき クリームコーン缶詰 キャベツ ブルーン	米 サラダ油 砂糖 パン粉 ごま油 片栗粉	555	22.2	18.8	1.6	
20 金	カレーうどん 海鮮イカキャベツ焼き きゅうりの中華漬け	いちご 牛乳 焼きドーナツ	豚肉 なると巻き イカ かつお節 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり いちご 青のり	うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま ごま油	492	18.9	19.4	2.8	
23 月	十六穀米ごはん ハヤシライスソース ツナブロッコリーサラダ	コーンボールフライ いちご 牛乳	はちみつヨーグルト 豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ ブロッコリー コーン いちご /	米 十六穀米 サラダ油 エッグケアマヨネーズ 砂糖	503	19.9	17.8	1.6	
24 火	ごはん いわしごまみそ煮 野菜のソテー	だまご餅汁 給食週間ゆずゼリー 牛乳	牛乳 ふかし芋	いわし みそ 鶏肉 なると巻き さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ しめじ 大根 ごぼう 椎茸	米 サラダ油 バター だまご餅	534	14.2	21.6	1.9
25 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐の磯辺揚げ・スマイルポテト 切干大根あさりの炒め煮	洋風おでんスープ 牛乳 いよかん	牛乳 ミニ肉まん	豆腐 さかなすり身 蒲鉾 あさり水煮 油揚げ 牛乳 水煮大豆 鶏肉 さば削り節 /	切干大根 人参 大根 昆布 いよかん のり	米 じゃが芋 大豆油 サラダ油 砂糖 里芋	526	20.1	18.7	1.3
26 木	ごはん 白身魚のカレー玉ねぎ焼き いりとり	つみれ汁 牛乳 清見オレンジ	牛乳 フライドポテト青のり	メルルーサ 鶏肉 絹ごし豆腐 いわしポル さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん 隠元 大根 ねぎ 清見オレンジ	米 サラダ油 里芋 エッグケアマヨネーズ 砂糖 ごま油 こんにゃく	506	21	22.5	1.6
27 金	しょう油ラーメン チキン南蛮 菜花のゴママヨ和え	フルーツゼリー 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい	焼豚 なると巻き 鶏肉 さば削り節 牛乳	もやし ねぎ コーン 菜花 人参	ごま油 中華麺 ごま エッグケアマヨネーズ 砂糖	442	16.5	18.7	1.9
30 月	豚丼 ツナほうれん草ナムル ほうとう	いよかん 牛乳	ちばらくヨーグルト 豚肉 ツナ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし かぼちゃ 人参 大根 椎茸 ねぎ いよかん /	米 しらたき 砂糖 ごま ごま油 ほうとう	473	15	18.5	1.9	
31 火	ごはん 鶏肉ねぎ塩糍焼き 大根のそぼろ煮	春雨スープ いちご 牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサンド	鶏肉 たまご 牛乳 ねぎ 大根 枝豆 椎茸 人参 生姜 にんにく しめじ いら いちご	米 サラダ油 砂糖 春雨 片栗粉 ごま油	444	12.8	19.5	1.1	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

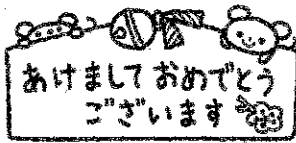


1月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 塩分g
5 木	ハンバーグカレーライス れんこんブロッコリーサラダ 新春だいたいの豆乳ムース	牛乳 サクッと昆布 せんべい	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 れんこん コーン ブロッコリー	米 サラダ油 じゃが芋 ごま 砂糖 エッグケアマヨネーズ	615 19.6	21.9 2.1
6 金	けんちんうどん サーモンフライ ひじきツナマリネ	牛乳 カエデの実	鶏肉 なたと巻き 牛乳 サーモン ツナ 油揚げ さば削り節	人参 椎茸 ごぼう 干しひじき きゅうり いちご	うどん 砂糖 大豆油 サラダ油	577 22.8	21.6 2.6
10 火	ごはん ブリ甘辛揚げ煮 紅白なます	牛乳 リンゴジャムサンド	ブリ 鶏肉 なたと巻き さば削り節 牛乳	人参 大根 きゅうり 椎茸	米 砂糖 白玉餅	始業式 607 21.9	16.0 2.2
11 水	ごはん 八宝菜 かにかま玉子巻き	牛乳 いちごフルーチェ	豚肉 なたと巻き たまご かにかま 絹ごし豆腐 牛乳	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 ねぎ わけぎ 豆苗 いよかん	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	573 23.1	20.3 2.3
12 木	ごはん・のりふりかけ れんこんメンチカツ キラキラきんぴら	牛乳 茹で枝豆	豚肉 鶏肉 さば削り節 牛乳	えのきたけ 人参 隠元 ごぼう ねぎ しめじ 椎茸 のり れんこん	米 大豆油 白滝 ごま油 砂糖 ごま	590 25.0	20.0 1.2
13 金	チャーバンライス チャーバンたまご焼き 小松菜ツナのお浸し	黒豆煮 キムチスープ いちご・牛乳	ちばらくヨーグルト 鶏肉 豚肉 たまご ツナ 牛乳	人参 レーズン 小松菜 白菜キムチ漬け 大根 ねぎ しめじ いちご	米 黒豆 春雨	543 22.8	16.6 2.3
16 月	ごはん さわら甘みそ漬け焼き 肉じゃが	牛乳 せんべい ヨーグルトレーズン	さわら 豚肉 たまご 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 えのきたけ にんにく 清見オレンジ	米 サラダ油 じゃが芋 白滝 砂糖 片栗粉	557 23.3	18.8 1.8
17 火	ごはん 豆腐白菜中華炒め煮 みそこんにゃく煮	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 木綿豆腐 みそ 鶏肉 チーズ 牛乳	生姜 白菜 人参 椎茸 たけのこ水煮 もやし 小松菜 ねぎ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	534 21.2	21.3 1.9
18 水	ごはん・のりふりかけ 黒はんぺんフライ・ポテトフライ ほうれん草ごま和え	牛乳 焼きおにぎり	黒はんぺん かまぼこ 豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 大根 ごぼう ねぎ いよかん のり	米 じゃが芋 大豆油	612 20.5	16.8 2.0
19 木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ジャコ油揚げ野菜サラダ	牛乳 プリンアラモード	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 干しひじき クリームコーン缶詰 キャベツ プルーン	米 サラダ油 砂糖 パン粉 ごま油 片栗粉	641 21.9	24.6 1.8
20 金	カレーうどん 海鮮イカキャベツ焼き きゅうりの中華漬け	牛乳 焼きドーナツ	豚肉 なたと巻き イカ かつお節 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり いちご 青のり	うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま ごま油	572 19.7	21.0 3.6
23 月	十六穀米ごはん ハヤシライスソース ツナブロッコリーサラダ	コーンボールフライ いちご 牛乳	はちみつヨーグルト 豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ ブロッコリー コーン いちご / ごま 大豆油	米 十六穀米 サラダ油 エッグケアマヨネーズ 砂糖	年長組食育活動 622 21.5	24.3 2.2
24 火	ごはん いわしごまみそ煮 野菜のソテー	牛乳 ふかし芋	いわし みそ 鶏肉 なたと巻き さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ しめじ 大根 ごぼう 椎茸	米 サラダ油 バター だまご餅	615 23.6	14.8 2.1
25 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐の磯辺揚げ・スマイルポテト 切干大根あさりの炒め煮	牛乳 ミニ肉まん	豆腐 さかなすり身 蒲鉾 あさり水煮 油揚げ 牛乳 水煮大豆 鶏肉 さば削り節 /	切干大根 人参 大根 昆布 いよかん のり	米 じゃが芋 大豆油 サラダ油 砂糖 里芋	646 21.9	25.2 2.0
26 木	ごはん 白身魚のカレー玉ねぎ焼き いりとり	牛乳 フライドポテト青のり	メルルーサ 鶏肉 絹ごし豆腐 いわしボール さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん 隠元 大根 ねぎ 清見オレンジ	米 サラダ油 里芋 エッグケアマヨネーズ 砂糖 ごま油 こんにゃく	603 24.6	24.3 1.9
27 金	しょう油ラーメン チキン南蛮 菜花のゴママヨ和え	牛乳 玄米小丸せんべい 青りんごグミ	焼豚 なたと巻き 鶏肉 さば削り節 牛乳	もやし ねぎ コーン 菜花 人参	ごま油 中華麺 ごま エッグケアマヨネーズ 砂糖	604 24.7	24.1 2.6
30 月	豚丼 ツナほうれん草ナムル ほうとう	牛乳 ちばらくヨーグルト	豚肉 ツナ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし かぼちゃ 人参 大根 椎茸 ねぎ いよかん /	米 しらたき 砂糖 ごま ごま油 ほうとう	566 22.1	17.3 2.3
31 火	ごはん 鶏肉ねぎ塩焼焼き 大根のそぼろ煮	牛乳 ブルーベリージャムサンド	鶏肉 たまご 牛乳	ねぎ 大根 枝豆 椎茸 人参 生姜 にんにく しめじ たら いちご	米 サラダ油 砂糖 春雨 片栗粉 ごま油	528 24.2	14.6 1.4

給食食数 1号認定子ども 16回 2号認定子ども 18回

※物質の都合により、献立を変更することがあります。



食育だより



令和5年1月



あけましておめでとうございます。新年が明けて、清々しい毎日をご過ごされていると思います。これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。今年も子どもたちに、おいしく安全で、健康を支える食事を提供していきます。今年もよろしく願いいたします。

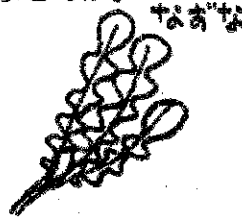


七草がゆとは・・・

「七草がゆ」は「春の七草」を正月7日におかゆに入れて食べ、1年の無病息災を祈る行事です。おかゆを食べる風習は中国から伝わり、やがて宮中で流行していた「若草つみ」の要素が加わりました。お正月のおせち料理で疲れた胃腸をいたわり健康を願います。今年、7日 土曜日になります。家庭で作ってみませんか。



せりは、さわやかで独特の香りが食欲を刺激します。鍋物にも使われます。せりは、若葉が競り合うように生えていることからついた名前「競り勝つ」という意味が込められた縁起物なんです。



なずなは、別名「ベンベン草」と呼ばれます。なずなは、「撫でて汚れをはらう」という意味があります。アブラナ科の植物で、ミネラルが豊富なんです。



ごぎょうは、別名「母子草」と呼ばれるキク科の植物で、葉も茎も白い綿毛でおおわれ、春には小花をたくさんつけます。七草粥以外にも、お茶にしたり、天ぷらにして食べられます。



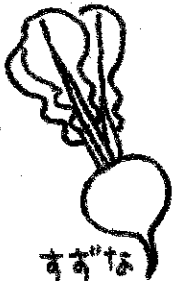
はこべらは、ハコベとも呼ばれる、ナデシコ科の植物で、「繁栄がはびこる」という意味があります。七草粥以外にも、おひたしやゴマ和えとして味わえます。



ほとけのざには2種類あり、食用は「コオニタピラコ」というキク科の植物です。この名前は、放射線状に広がる葉の様子が仏さまの座る台座に似ていることからつきました。若い芽は、炒め物や天ぷら、佃煮としても食べられます。

「神を呼ぶ鈴」という意味がある「すずな」は、普段から食べるカブの葉の部分のことを指します。

昔から世界中で食べられている野菜です。もともと七草粥には葉の部分が使われていましたが、現在では根の部分も一緒に使われています。



すずしろは、現在の太根のことを指しています。「汚れのない潔白」という意味を持ちます。すずなと同じく、もともとは葉の部分が使われていました。現在では、葉と根のどちらも使って調理しています。

七草がゆ

※ごはんを使ってつくる方法を紹介します。(作りやすい大人2人分の分量です)

材料	2人分 分量
ごはん	150g
水	500ml
春の七草	市販品1パック
塩	1つまみ
鶏ガラスープの素	小さじ1弱

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、塩を入れ七草を茹でて冷まします。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざは1cm幅に切る。すずなは、半分に切り薄切り。すずしろは、薄い輪切り。
- 鍋に水とごはんを入れ中火で煮立たせてから、弱火にして煮ます。(火加減によっては、焦げる場合があるので注意してください) 鍋に、①の七草を入れます。
- 鶏ガラスープの素を入れ混ぜ軽く煮込み出来上がり。



※本来の味付けは、塩のみが主流ですが、子ども達が食べやすい味付けに鶏ガラスープの素を入れてみました。家庭で、お好みの味付けにしてみてください。

※七草のフリーズドライの製品も出回っています。お手軽に使えそうです。

※七草が無い場合は、野菜のすずな(かぶ)や、すずしろ(大根)は、単品で野菜コーナーにあります。2種類だけでも良いと思います。葉の部分も活用してください。

春の七草にこだわらなくて問題ありません。