



◎今月の給食目標：食べたあとは「おかたづけ」「はみがき」しようね

1月の給食献立表

★20日のお誕生日会はハンバーガー、ごま酢和え、スープ、です。

| 曜 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|-----|---|---|--|---|---|--|
| 日 | 17日 | 4日・18日 | 5日・19日 | 6日・20日* | 7日*・21日 | 8日・22日 |
| 給食 | 高野豆腐のふわふわ煮 ひじきサラダ | 野菜炒め 白玉雑煮 | タンドリーチキン 和え物 豆乳スープ | 豚肉と大根の煮物 みそ汁 | 鯖の味噌煮 なます ずまし汁 | 焼きうどん スープ |
| | 高野豆腐 干し椎茸 人参 たまご 三つ葉 出汁鰹、醤油 みりん、砂糖、酒 ひじき かまぼこ 小松菜 人参、醤油 砂糖、酢 | 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 中華スープ 片栗粉 油 白玉粉 ほうれん草、大根 かまぼこ、人参 白味噌、味噌、出汁鰹 | 鶏肉、塩 カレー粉、ヨーグルト 醤油、ケチャップ 人参 ピーマン 玉ねぎ 砂糖、醤油、油 白菜 ベーコン えのき 人参 豆乳、鶏がらスープ | 豚肉 大根 人参 生姜 砂糖 醤油 油 麩 玉ねぎ 青ネギ 味噌 出汁鰹 | 鯖 生姜 酒 味噌 三温糖 大根 わかめ、人参 ちりめんじゃこ 砂糖、酢 豆腐 なめこ、三つ葉 醤油、出汁鰹 | うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 油 ソース 粉かつお 青のり わかめ 青ネギ、ごま油 コンソメ、醤油 |
| 10時 | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク |
| 3時 | 牛乳 アメリカンドック | 牛乳 干し芋 | 牛乳 チーズ蒸しパン | 牛乳 きんとん | 牛乳 果物 するめ | お菓子 |

☆7日(月)は、七草粥になります。

★20日はお誕生日会です、おやつはフルーツグラタンになります。

| 曜 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|-----|---|--|--|--|--|--|
| 日 | 24日 | 11日・25日 | 12日・26日 | 13日・27日 | 14日・28日 | 15日・29日 |
| 給食 | 青菜の卵とし さつま汁 | チンジャオロース ずまし汁 | 和え物 かす汁 | 里芋の煮つけ ずまし汁 | わかさぎの南蛮漬け みそ汁 | いんげんのそぼろ丼 スープ |
| | 小松菜 切干大根 人参 えび たまご 砂糖、醤油、ごま油 鶏肉 人参 さつま芋 ささがきごぼう こんにやく、青ネギ 味噌、出汁鰹 | 牛肉 生姜 ピーマン 竹の子 人参 砂糖、醤油(濃) オイスターソース 片栗粉、酒、油 豆腐 わかめ 青ネギ 生姜、出汁鰹 | 小松菜 ツナ缶 玉ねぎ マヨネーズ 醤油(濃)、塩 豚肉 大根 人参、せり ささがきごぼう ちくわ、こんにやく 酒粕、油 白味噌、味噌 | 里芋 こんにやく 鶏肉 人参 ちくわ 砂糖 醤油、油 白玉麩 わかめ 三つ葉 醤油 出汁鰹 | わかさぎ 片栗粉 油 玉ねぎ 人参 ピーマン ぽん酢 醤油(濃) 酢、砂糖 小松菜 玉ねぎ、人参 出汁鰹、味噌 | いんげん 豚肉ミンチ 酒 ピーナツバター 味噌 みりん 塩 卵 わかめ ニラ 中華スープ 醤油 |
| 10時 | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク |
| 3時 | 牛乳 煮干しの甘辛煮 | 牛乳 大学芋 | 牛乳 カルピスケーキ | 牛乳 焼きそば | 牛乳 果物 バウムクーヘン | お菓子 |

きゅうしょくしつより

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。

◎おせち料理にこめられた意味

お正月に食べる「おせち料理」は新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい食べ物が使われます。1月の給食にも使用している材料・料理の意味をご紹介します。

★ 材料について



- ・里芋(さといも)…小芋がいっぱいつく里芋は子宝に恵まれますように
- ・牛蒡(ごぼう)……細長く土に根をはるので、長生きしますように
- ・蒲鉾(かまぼこ)…赤は魔除け白は洗浄を意味し江戸時代から祝儀用に欠かせなくなりました。



★料理について

- ・なます……………お祝いの水引きを形とったもの
- ・栗きんとん……………見た目の豪華さから黄金の小判をイメージし財産が貯まりますように (栗のきんとんは栗は使用しません)

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。(2019.1)