



◎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

★22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	5日・19日	6日・20日	7日※・21日	8日・22日※	9日・23日	10日・24日
給食	青菜の卵とし さつま汁	タンドリーチキン 和え物 豆乳スープ	鯖の味噌煮 なます すまし汁	高野豆腐のふわふわ煮 ひじきサラダ	野菜炒め 白玉雑煮	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 こんにゃく、青ネギ 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	鯖 生姜 酒、味噌 三温糖 大根 人参 わかめ ちりめんじゃこ 砂糖、酢 豆腐 なめこ 出汁鰹、醤油	高野豆腐 干し椎茸 人参 たまご 出汁鰹 みりん、醤油 砂糖、酒 ひじき かまぼこ 小松菜 人参、酢 砂糖、醤油	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	いんげん 豚肉ミンチ 酒 ピーナツバター 味噌 みりん 塩 たまご 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 カルピスケーキ	牛乳 果実 パウムクーヘン	牛乳 きんとん	牛乳 長芋ボール	牛乳 煮干しの甘辛煮	お菓子

☆7日(水)は、七草粥になります。★22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	26日	13日・27日	14日・28日	15日・29日	16日・30日	17日・31日
給食	里芋の煮付け すまし汁	わかさぎの南蛮漬け みそ汁	チンジャオロース すまし汁	豚肉と大根の煮物 みそ汁	和え物 かす汁	焼うどん スープ
	里芋 こんにゃく 鶏肉 人参 ちくわ 醤油 砂糖 油 麩 わかめ 醤油 出汁鰹	わかさぎ 片栗粉、油 ピーマン 玉ねぎ 人参 砂糖、醤油（濃） ポン酢 酢 小松菜 玉ねぎ 人参 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 醤油、出汁鰹	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	小松菜 ツナ缶 玉ねぎ マヨネーズ 醤油、塩 豚肉 大根 人参、せり ささがきごぼう ちくわ、こんにゃく 酒粕、油 白味噌、味噌	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 チーズ蒸しパン	牛乳 果実 するめ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 焼きそば	牛乳 アメリカンドック	お菓子

きゅうしょくしつより



“風邪ひいたときの食事のポイント”

『子どもは風の子』と云われているわりに、おとなに比べて、子どもはよく風邪をひき、熱を出すものです。

今回は、子どもが食べられるもの、食べやすくするポイントを紹介します。

＜ポイント1＞体の温まる食事にする…煮込み料理やスープにとろみをつけて、ゆっくり食べても冷めにくくす；

＜ポイント2＞栄養補給をする…ビタミンCやビタミンAで、抵抗力を上げる。

（ほうれん草、人参、ジャガイモ、みかん、レモンなど）⇒野菜と果物のジュースは喉ごしもよく最適です。

＜ポイント3＞回復を早める…ビタミンB1でスタミナをつけましょう。（にんにく、長ネギ、ニラなど）

※食欲がない時は、ビタミンB2を含むヨーグルトや牛乳、アイスクリームも効果的です。

＜ポイント4＞水分を補給する…ただし、嘔吐や下痢がある場合は、ようすをみて補給してあげましょう。



※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。

