

うれしい給食 1号

令和5年1月

月	火	水	木	金
<p>1月7日は「人日(じんじつ)の節句」と呼ばれ、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろの「春の七草」を具材にした「七草がゆ」を食べ、無病息災を願う風習があります。おかゆは消化に良く、お正月のご馳走で疲れた胃腸も整えてくれます。体も温まるので冬にぴったりの食べ物です。1月6日のおやつに七草風粥を入れています。お楽しみに！</p> 	<p>4</p>  <p>※給食の提供はありません。</p>	<p>5</p> <p>ごはん 肉団子のソース煮 マカロニサラダ 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○肉団子 ○マカロニ 玉ねぎ 人参 きゅうり ハム マヨドレ 砂糖 ○大根 コーン フイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>6</p> <p>ごはん 江戸っ子煮 きゃべつのおかか和え すまし汁</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ ジャが芋 人参 高野豆腐 ししいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○麩 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>七草風粥 牛乳</p>	
<p>9</p> <p>成人の日</p> 	<p>10</p> <p>ごはん 揚げぎょうざ 切干大根の和え物 みそ汁</p> <p>○精白米 ○ぎょうざ ○切干大根 きゅうり 人参 黒潮だし 砂糖 酢 淡口 ○きゃべつ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>11</p> <p>ピビンバ丼 かぼちゃの煮付け 中華スープ</p> <p>○精白米 合挽ミンチ 太もやし ほうれん草 人参 砂糖 濃口 酢 ごま油 ○かぼちゃ グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 ○白菜 えのき 中華料理の素</p> <p>手作りクッキー 牛乳</p>	<p>12</p> <p>お弁当</p>  <p>お菓子 牛乳</p>	<p>13</p> <p>卵不使用ロールパン 冬野菜のクリームシチュー コーンサラダ 牛乳 マンゴー</p> <p>○卵不使用イコロロール ○鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー クリームシチューの素 牛乳 ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p>わかめおにぎり お茶</p>
<p>16</p> <p>ごはん ささみフライ 白菜の煮浸し 洋風スープ バイナップル</p> <p>○精白米 ○ささみ とんかつソース 砂糖 みりん ケチャップ ○白菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○玉ねぎ 人参 フイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>17</p> <p>五目ごはん ビーフンの炒め物 すまし汁 バナナ</p> <p>○アルファ化米炊き出しセット ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 淡口 キャノーラ油 ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>のりマヨトースト 牛乳</p>	<p>18</p> <p>ごはん 肉じゃが チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁 オレンジ</p> <p>○精白米 ○豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく グリンピース 砂糖 濃口 みりん 酒 ○チンゲン菜 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○麩 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</p> <p>マフィン 牛乳</p>	<p>19</p> <p>お弁当</p>  <p>お菓子 牛乳</p>	<p>20</p> <p>野菜あんかけうどん じゃが芋の天ぷら りんご</p> <p>○うどん 鶏肉 白菜 大根 人参 青ねぎ 土生姜 黒潮だし 淡口 みりん 塩 片栗粉 ○じゃが芋 天ぷら粉</p> <p>マカロニきな粉 牛乳</p>
<p>23</p> <p>ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ みかん</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がらごま油 片栗粉 ○春雨 きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○太もやし しめじ 中華料理の素</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>24</p> <p>牛丼 ポテトサラダ みそ汁 フルーツゼリー</p> <p>○精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく 白菜 えのき 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん 酒 ○じゃが芋 玉ねぎ きゅうり 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○豆腐 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</p> <p>ウインナードーナツ 牛乳</p>	<p>25</p> <p>ごはん さばの煮付け 野菜三色和え すまし汁 バナナ</p> <p>○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○わかめ 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>人参ケーキ 牛乳</p>	<p>26</p> <p>お弁当</p>  <p>お菓子 牛乳</p>	<p>27</p> <p>ポークカレーライス ドレッシングサラダ 福神漬け バイナップル</p> <p>○精白米 豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ グリンピース カレールウ バイナップルシロップ ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p>コーン蒸しパン 牛乳</p>
<p>30</p> <p>みそラーメン ひじきの和風サラダ 黄桃</p> <p>○中華そば 豚肉 太もやし きゃべつ 小松菜 人参 コーン 鶏がら 黒潮だし 赤みそ 白みそ 淡口 みりん ごま油 ○ひじき きゅうり 人参 パプリカ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん マヨドレ</p> <p>おかかおにぎり お茶</p>	<p>31</p> <p>ごはん 洋風おでん もやしのごま和え 洋風スープ りんご</p> <p>○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく ごぼう天 フイヨン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○太もやし 人参 白ごま 砂糖 濃口 みりん ○白菜 コーン フイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>1月給食だより</p> <p>新年あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。年末年始はどのようにお過ごしになりましたか。これからますます寒さが厳しくなり、冬本番を迎えます。冬野菜を使った鍋やシチュー、煮込み料理がおいしい季節です。冬野菜といえば、大根、白菜、長ねぎ、ほうれん草、小松菜、人参、ブロッコリーなどどの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。身体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげる作用があります。寒さに負けないう、冬野菜をたっぷり食べて元気に過ごしましょう！</p>		

※家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 1号エネルギー 388kcal たんぱく質 12.9g 脂質 7.3g