

うれしい給食 3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 ブイヨン</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>ごはん 鮭のポテトチーズ焼き いんげんのごま和え すまし汁</p> <p>○精白米 ○鮭 ジャが芋 マヨドレ チーズ ○いんげん 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○大根 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん</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</p> <p>○卵不使用イエローロール ○鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 白菜 フロッコリー 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 牛乳</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</p> <p>○精白米 ○ささみ ○白菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○玉ねぎ 人参 ブイヨン</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</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</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>ごはん 厚揚げと野菜の煮込み 白菜の磯辺和え 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 きざみのみ 淡口 みりん ○きゃべつ 玉ねぎ ブイヨン</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</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</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</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</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>ごはん 関東煮 きゅうりの甘酢和え 中華スープ</p> <p>○精白米 ○じゃが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○わかめ きゅうり 太ちやし 砂糖 酢 淡口 ○小松菜 人参 中華料理の素</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</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 パ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</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</p> <p>○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく ごぼう天 平天 ブイヨン 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 ブイヨン</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>		

※初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいてください。

今月の栄養平均値 3号エネルギー 497kcal たんぱく質 16.6g 脂質 14.5g