※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
※完了食は小さく刻み薄めています。

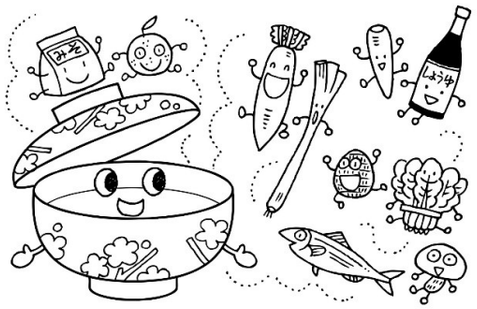
1月　給食だより

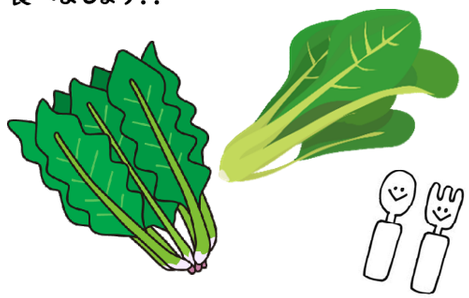
≪三色栄養≫働きにより食品を三色に分けることができます
■ 黄色の食品―熱や力のもとになる
● 赤色の食品―血や肉や骨をつくるもとになる
▲ 緑色の食品―からだの調子を整える

日　付		20日（金）	21日（土）	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）	30日（月）	31日（火）
昼食		ご飯 ■米 さわらの マヨネーズ焼き ●さわら （0歳カレイ） ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング （マヨネーズ風） 油 春雨ソテー ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲人参 ■普通春雨 中華味 うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ねぎ ●薄揚げ ▲大根 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 甘辛煮 ●豚肉 ▲人参 ▲いんげん ■こんにゃく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 さば節 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ▲白菜 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 鶏のソース炒め ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●鶏肉 ケチャップ こい口しょうゆ 砂糖 チリソース とんかつソース 油 粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲なめこ ▲大根 ●味噌 さば節	散らし寿司 ■米 ▲人参 ●しらす ●高野豆腐 ▲椎茸 ▲絹さや ▲牛蒡 ▲蓮根 ●卵 ●もみのり ごま 砂糖 みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 酒 塩 油 昆布 煮豆 ●金時豆 砂糖 塩 すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 マーボー豆腐 ●木綿豆腐 ▲玉葱 ▲人参 ●豚ミンチ ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ こい口しょうゆ タケヤ味噌 片栗粉 生姜 にんにく ケチャップ 酒 油 白菜の塩ナムル ▲白菜 ▲人参 ▲きゅうり 鶏がらスープ 塩 ごま油 スープ ▲ニラ ▲キャベツ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布 高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにゃく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うす口しょうゆ さば節 酒	ご飯 ■米 太刀魚の照り焼き ●太刀魚 （0-1歳カレイ） こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒 ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 豚汁 ▲白菜 ●ソフト豆腐 ▲人参 ●豚肉 ▲大根 ■こんにゃく ▲牛蒡 ■里芋 ▲ねぎ さば節 ●タケヤ味噌 油	ご飯 ■米 ジャーマンポテト ■じゃが芋 ●豚肉 塩こしょう うす口しょうゆ 油 ほうれん草炒め ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	ビビンバ ■米 ▲人参 ▲ほうれん草 ▲もやし ●豚ミンチ ●タケヤ味噌 にんにく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 塩 砂糖 酢 ごま油 油 炒め和え ▲きゅうり ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酢 生姜 ごま油 わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ	パン ■ロールパン ビーフシチュー ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ■じゃが芋 ルー 油 和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うす口しょうゆ 酢 砂糖 さば節 油
おやつ	0歳	りんご 野菜入りせんべい	みかん あられ	かぼちゃボーロ ハイハイン	バナナ ベビーせんべい	さつま芋マッシュ （さつま芋 無塩バター 牛乳　砂糖）	蓮根サンド （食パン　蓮根 人参　貝割れ マヨネーズ風 ごま　砂糖　酢 塩　うす口しょうゆ）	ﾖｰｸﾞﾙﾄ（みかん缶） 紫芋せんべい	オレンジ 野菜入りせんべい	鬼まんじゅう （さつま芋　油 無調整豆乳 上新粉　砂糖 ベーキングパウダー）	雑炊 （米　人参　椎茸 鶏肉 大根 白菜 薄揚げ　ねぎ　酒 さば節 みりん 塩 うす口しょうゆ）
	1歳	りんご きな粉せんべい	みかん アスパラガス	ポップコーン （ポップコーン豆 ラード　塩）	バナナ ベジタブルせん			ﾖｰｸﾞﾙﾄ（みかん缶） おせんべいサラダ味	オレンジ きな粉せんべい		
	2歳	りんご きな粉せんべい	みかん アスパラガス		バナナ ベジタブルせん			ﾖｰｸﾞﾙﾄ（みかん缶） おせんべいサラダ味	オレンジ きな粉せんべい		
	3―5歳	りんご つぶせんべい	みかん 芋けんぴ		バナナ きな粉棒			ﾖｰｸﾞﾙﾄ（みかん缶） おせんべいしょうゆ味	オレンジ こめ棒くん		
	0ー5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶
栄養素	エネルギー	545Kcal	542Kcal	568Kcal	568Kcal	585Kcal	572Kcal	533Kcal	556Kcal	668Kcal	611Kcal
	たんぱく質	23.5g	23.9g	22.8g	17.4g	19.9g	29.0g	18.8g	20.1g	19.2g	26.6g
	脂質	15.1g	9.3g	19.9g	9.9g	15.9g	17.1g	14.8g	18.2g	17.5g	16.5g
	炭水化物	63.3g	66.7g	71.8g	82.5g	88.9g	71.7g	65.4g	68.2g	104.3g	86.9g
	食塩相当量	1.7g	2.3g	2.1g	2.3g	0.7g	3.9g	1.3g	1.6g	1.4g	1.9g

お雑煮いろいろ

雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。おもちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具も鶏肉やぶり、里芋、小松菜、大根などいろいろあります。
また、あん入りもちの雑炊やもちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。
このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。



冬が旬の青菜をもっと食べよう！！

ほうれん草をはじめ、小松菜や水菜などはどれも冬が旬です。
旬の野菜は栄養価も高く、沢山出回る為安く買うことができます。
また、生産するために使われる燃料なども旬以外に比べると少なくて済むため、CO^2排出量も減る等のメリットもあります。
特にほうれん草は、夏に収穫するものと冬に収穫するものとでは、ビタミンCの量が3倍も違います。
栄養価の高い旬の青菜をたくさん食べましょう!!