

※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
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

日付	20日(土)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
昼食	チキンライス ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ▲ピーマン ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油 酒 塩	ご飯 ■米 ポークチャップ ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●豚肉 ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油	ゆかりご飯 ■米 ゆかりふりかけ すき焼き風煮 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ■じゃが芋 ●焼き豆腐 ■糸こんにやく ▲白ねぎ ▲白菜 ■麩	そばろ丼 ■米 ●豚ミンチ ▲いんげん ▲人参 タケヤ味噌 砂糖 鶏がらスープ 酒 生姜 にんにく 油	きつねうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 みりん こい口しょうゆ 塩 昆布	ご飯 ■米 カレーの照り焼き ●カレー こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒 白和え ▲人参 ■こんにやく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 ●タケヤ味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うす口しょうゆ 塩	カレーの照り焼き ●カレー こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒 白和え ▲人参 ■こんにやく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 ●タケヤ味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うす口しょうゆ 塩	ご飯 ■米 ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油	ご飯 ■米 鶏のマーマレード焼き ●鶏肉 にんにく マーマレード 酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん 無限ピーマン ▲ピーマン ●ツナ 鶏がらスープ うす口しょうゆ ごま油	ご飯 ■米 マーボー豆腐 ▲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	ご飯 ■米 ささ身フライ ●ささ身 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース 高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにやく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うす口しょうゆ さば節 酒
	ポテトサラダ ■じゃが芋 ▲人参 ▲玉葱 ▲コーン ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	小松菜の炒め物 ▲小松菜 ▲人参 ▲舞茸 塩 うす口しょうゆ 油	うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 酒 油 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (青じそ) 味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ●絹揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ▲白菜 ●味噌 さば節	中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲玉葱 ●味噌 さば節
	オニオンスープ ▲玉葱 ▲パセリ チキンコンソメ	スープ ▲ニラ ▲もやし ▲キャベツ 中華味 鶏がらスープ	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ●絹揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ▲白菜 ●味噌 さば節	中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲玉葱 ●味噌 さば節



寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。

手洗い行動チェック!

あてはまるものに印をつけてみよう!

- 手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ
- ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
- つめはのばしたまま
- 石けんは使うけど手のひらをこするだけおしまい
- 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ

チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しが無いようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

食のことわざ

もちもち屋

もちちは本職であるもち屋がつくのが一番おいしいことから、素人がいくらうまくても本職にはかなわないという意味。

《今月の旬の食材》ほうれん草 小松菜 白菜 さつま芋 みかん りんご

おやつ

栄養素

0歳	ピーチゼリー ハイハイ	芋ようかん (さつま芋 寒天 砂糖)	りんごケーキ	みかん 紫芋せんべい	五目 おにぎり <small>(米 人参 牛蒡 椎茸 鶏肉 こんにやく 薄揚げ 砂糖 こい口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 昆布 さば節 酒)</small>	バナナ 野菜入りせんべい	りんごのコンポート あられ	豆かりんとう (さつま芋 大豆 砂糖 片栗粉 油)	マッシュポテト	オレンジ ベビーせんべい
1歳	ピーチゼリー 豆乳ラスク		りんごケーキ	みかん きな粉せんべい		バナナ ほしのおせんべい	りんごのコンポート うの花クッキー		オレンジ おせんべいサラダ味	
2歳	ピーチゼリー 豆乳ラスク		りんごケーキ	みかん きな粉せんべい		バナナ ほしのおせんべい	りんごのコンポート うの花クッキー		オレンジ おせんべいサラダ味	
3-5歳	ピーチゼリー 芋けんぴ		りんごケーキ	みかん きな粉棒		バナナ 源氏パイ	りんごのコンポート (りんご 砂糖) うの花クッキー		オレンジ おせんべいしょうゆ味	
0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	

エネルギー	571Kcal	517Kcal	612Kcal	544Kcal	613Kcal	580Kcal	549Kcal	560Kcal	517Kcal	540Kcal
たんぱく質	14.6g	16.9g	23.9g	22.2g	28.1g	28.4g	23.9g	27.9g	19.5g	28.6g
脂質	12.4g	13.7g	13.7g	12.8g	18.2g	9.9g	16.3g	19.7g	16.7g	12.4g
炭水化物	84.6g	86.9g	104.5g	70.2g	90.5g	70.7g	69.5g	71.9g	81.5g	70.2g
食塩相当量	3.5g	0.8g	2.2g	2.1g	3.5g	2.2g	1.7g	2.1g	1.0g	1.9g