

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
 ● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 黄色の食品—熱や力のもとになる

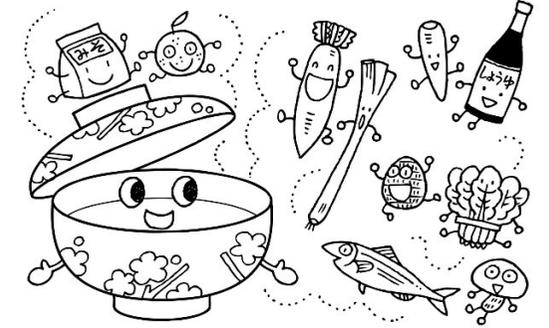
● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

※仕人の都合により、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。

日付	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
昼食	ご飯 ■米	パン ■ロールパン	わかめうどん ■うどん ●薄揚げ	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	チャンポン麺 ■焼そば麺	ご飯 ■米	
	八宝菜 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ▲白菜 ▲しめじ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ ごま油 片栗粉	クリームシチュー ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ●鶏肉 ●牛乳 ▲コーン ▲白菜 ルー 油	●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 昆布 塩	マヨネーズ焼き ●鮭 (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	すき焼き風煮 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ■じゃが芋 ●焼き豆腐 ■糸こんにゃく ▲白ねぎ ▲白菜 ■麩	すき焼き風煮 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ■じゃが芋 ●焼き豆腐 ■糸こんにゃく ▲白ねぎ ▲白菜 ■麩	ホイコーロー ●豚肉 ▲キャベツ ▲人参 ▲ピーマン ▲にんにく 油 こい口しょうゆ 甜麺醬 酒 砂糖 片栗粉	ささ身フライ ●ささ身 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース	豆腐ハンバーグ ▲人参 ▲玉葱 ●木綿豆腐 ●牛ミンチ ●豚ミンチ ■じゃが芋 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 油	カレーのムニエル ●カレイ 無塩バター 小麦粉 塩 油	ご飯 ■米
食	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	ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油	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	和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ 酢 砂糖 さば節 油	味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	白菜の塩ナムル ▲白菜 ▲人参 ▲きゅうり ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩	酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩	小松菜の ツナマヨ和え ▲小松菜 ▲えのき ●ツナ ごま こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 ドレッシング (マヨネーズ風)	きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま	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
	ポトフ ▲人参 ▲玉葱 ■じゃが芋 ●ウインナー コンソメスープ										
おやつ	0歳	オレンジゼリー	雑炊	大学芋	ヨーグルト(みかん缶) あられ	ももゼリー ベビーせんべい	チーズ かぼちゃポーロ	もちっとケーキ	オレンジ ハイハイ オレンジ	五目 おにぎり	黒糖ドーナツ
	1歳				ヨーグルト(みかん缶) きな粉せんべい	ももゼリー 豆乳ラスク	チーズ ベジタブルせんべい		オレンジ おせんべいサラダ味		
	2歳				ヨーグルト(みかん缶) きな粉せんべい	ももゼリー 豆乳ラスク	チーズ ベジタブルせんべい		オレンジ おせんべいサラダ味		
	3-5歳				ヨーグルト(みかん缶) 源氏パイ	ももゼリー 豆乳ラスク	チーズ きな粉棒		オレンジ つぶせん		
	0-5歳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
栄養素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	546Kcal 13.9g 16.7g 89.9g 0.7g	595Kcal 27.0g 17.7g 89.4g 1.8g	564Kcal 26.9g 19.3g 77.1g 3.3g	568Kcal 22.6g 13.2g 65.8g 1.6g	626Kcal 24.8g 13.0g 99.3g 2.3g	596Kcal 22.1g 22.3g 61.5g 2.6g	636Kcal 30.5g 15.2g 98.9g 1.9g	566Kcal 26.0g 19.1g 64.4g 2.1g	541Kcal 23.2g 16.6g 81.1g 1.8g	646Kcal 25.4g 15.9g 106.7g 1.4g

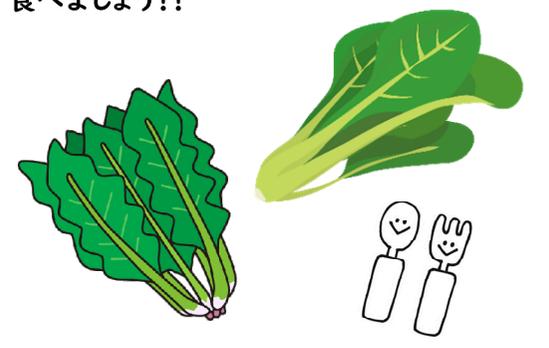
お雑煮いろいろ

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済むため、CO²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!!



《今月の旬の食材》ブロッコリー ほうれん草 小松菜 キャベツ 白菜 さつま芋 大根 蓮根 みかん