個別献立【卵・乳・小麦除く】

たんじょうかいメニュー

☆カレーうどん(米粉麺)
☆にざかな
わかめのナムル
みかんゼリー

今月の舟形町の食材

ねぎ　はくさい　にんじん
キャベツ　じゃがいも　だいこん
マッシュルーム

★エネルギー　○たんぱく質　△脂質　◆塩分

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	6	7	8	9	10	11
献立	にくだんご ビーフンいため みそしる おいわいゼリー	**★ はるのななくさ** ☆とうふよせ ホイコーロー ななくさいりスープ、バナナ	しおだれやきにく ツナとやさいのあえもの みそしる みかん	さんまオレンジに にくじゃが みそしる ミニゼリー	☆ドライカレー はくさいのスープ ☆フルーツポンチ	ぶたどんぶり ☆みそしる りんごゼリー
材料	豚肉、玉ねぎ、米粉、片栗粉、ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾋﾞｰﾌﾝ、玉ねぎ、人参、椎茸、油 白菜、ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ、じゃが芋、わかめ ほうれん草、みそ、かつお節、ｾﾞﾘｰ	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) ｷｬﾍﾞﾂ、豚肉、人参、玉ねぎ、みそ ﾋﾟｰﾏﾝ、砂糖、片栗粉、七草、豆腐 白菜、椎茸、中華だし、バナナ	豚肉、玉ねぎ、生姜、にんにく ごま油、ほうれん草、キャベツ ツナ、人参、大根、厚揚げ、ねぎ かつお節、みそ、みかん缶	さんま、ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ、砂糖 豚肉、人参、玉ねぎ、しらたき じゃが芋、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、豆腐、ねぎ わかめ、みそ、かつお節、ｾﾞﾘｰ	鶏肉、玉ねぎ、人参、大豆、油 生姜、枝豆、ルウ、ｿｰｽ、ｹﾁｬｯﾌﾟ 白菜、椎茸、ﾊﾞｾﾘ、ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ ﾊﾞｲﾝ、みかん、ﾊﾞﾅﾅ	豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃく 人参、いんげん、にんにく、生姜 ごま油、砂糖、片栗粉、わかめ みそ、かつお節、ゼリー
午前おやつ				☆こめこパン(卵・乳不使用)		
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	
栄養成分	★492　△12.5 ○18.7　◆1.5	★477　△15.0 ○18.4　◆1.2	★485　△13.3 ○22.3　◆1.3	★486　△13.1 ○18.1　◆1.5	★491　△18.5 ○19.8　◆1.3	
日にち	13	14	15	16	17	18
献立	**せいじんのひ**	☆ハンバーグ だいこんのいためにみそしる バナナ	からあげ ☆はるさめサラダ みそしる みかん	あかうおのみそやき うのはないり すましじる ふりかけ	**★ たんじょうかいメニュー** おべんとう	☆ポークカレー ☆やさいスープ ☆ゼリー
材料		ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(豚肉、鶏肉、玉ねぎ) 大根、鶏肉、人参、こんにゃく いんげん、椎茸、砂糖、小松菜、ねぎ しめじ、みそ、かつお節、ﾊﾞﾅﾅ	鶏肉、生姜、片栗粉、油 春雨、鶏肉、人参、きゅうり ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、ｷｬﾍﾞﾂ、玉ねぎ、厚揚げ みそ、かつお節、みかん	赤魚、みそ、砂糖 おから、鶏肉、油揚げ、人参、油 椎茸、白菜、ほうれん草、豆腐 かつお節、ふりかけ	米粉麺、鶏肉、人参、椎茸、ねぎ 玉ねぎ、油揚げ、片栗粉、ｶﾚｰ粉 ﾙｳ、カレイ、砂糖、ｺｰﾝ、もやし ｷｬﾍﾞﾂ、わかめ、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、ｾﾞﾘｰ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、にんにく、生姜、油 ルウ、わかめ、小松菜、ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ ゼリー
午前おやつ			☆ゼリー			
おやつ		とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	☆お米のスティックケーキ とうにゅう	
栄養成分		★490　△14.2 ○18.4　◆1.4	★489　△11.2 ○21.6　◆1.2	★448　△12.1 ○20.7　◆1.3	★481　△17.2 ○19.6　◆1.4	
日にち	20	21	22	23	24	25
献立	とりのみそやき ブロッコリーのいそあえ けんちんじる ミニゼリー	さばしょうゆやき ひじきのいりに なっとうじる バナナ	☆とうふよせ チンジャオロース はるさめスープ りんご	☆おこめのささみカツ コールスローサラダ みそしる みかん	☆マッシュルームカレー やさいスープ ☆ゼリー	きつねどんぶり ☆みそしる ミニゼリー
材料	鶏肉、みそ、砂糖、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参 ｷｬﾍﾞﾂ、青のり、かつお節、豆腐 ごぼう、白菜、椎茸、ねぎ、油 ゼリー	醤油焼き(さば、醤油、昆布、ﾄﾏﾄ) ひじき、さつま揚げ、しらたき、人参 大豆、砂糖、油、納豆、みそ、ねぎ なめこ、厚揚げ、里芋、バナナ	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) 豚肉、ﾋﾟｰﾏﾝ、人参、もやし、玉ねぎ 筍、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、片栗粉、ごま油 椎茸、ねぎ、春雨、中華だし、りんご	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ｿｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり、人参、ｺｰﾝ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、大根、みそ、わかめ えのき、かつお節、みかん缶	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ルウ、ﾊﾞｾﾘ にんにく、キャベツ、椎茸 ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ、ゼリー	鶏肉、人参、糸こんにゃく、油 油揚げ、砂糖、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、小松菜 みそ、かつお節、ゼリー
午前おやつ			くだもの			
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	☆こめこパン(卵・乳不使用) とうにゅう	とうにゅう	☆お米のマフィン むぎちゃ	
栄養成分	★489　△13.9 ○18.8　◆1.5	★462　△14.4 ○19.2　◆1.4	★488　△13.1 ○15.5　◆1.2	★495　△10.7 ○15.7　◆1.2	★499　△14.4 ○16.7　◆1.4	
日にち	27	28	29	30	31	
献立	ぶたしょうがやき ☆ごまあえ みそしる ☆ミニゼリー	たらのごまみそやき ちくぜんに すましじる ミニゼリー	ウインナー すきこんぶいため とんじる バナナ	プルコギどんぶり おかかあえ みそしる みかん	**★ せつぶんメニュー** さんまのあげてり だいずいりきりぼしだいこん すましじる、みかん	
材料	豚肉、玉ねぎ、生姜、油、小松菜 もやし、人参、ごま 砂糖、大根、なめこ、みそ かつお節、ゼリー	たら、ごま、みそ、砂糖 鶏肉、こんにゃく、蓮根、ごぼう 人参、筍、いんげん、豆腐、椎茸 三つ葉、かつお節、ゼリー	ｳｲﾝﾅｰ(卵・乳不使用)、ｹﾁｬｯﾌﾟ すき昆布、人参、さつまあげ しらたき、いんげん、砂糖、豚肉 じゃが芋、みそ、かつお節、バナナ	豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、にら 砂糖、みそ、ごま、片栗粉、油 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｷｬﾍﾞﾂ、ｺｰﾝ、かつお節 里芋、ねぎ、みそ、みかん缶	さんま、片栗粉、油、砂糖、ごま 切干大根、油揚げ、人参、大豆 しらたき、なると、三つ葉 わかめ、かつお節、みかん	
午前おやつ						
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	せつぶんプリン (卵・乳不使用)	
栄養成分	★489　△17.2 ○22.3　◆1.4	★489　△14.6 ○23.3　◆1.5	★490　△16.9 ○13.4　◆1.3	★452　△11.7 ○21.2　◆1.3	★482　△17.3 ○16.9　◆1.3	
備考	＊未満児組は完全給食でご飯はいりません。スプーン、フォークを毎日洗って清潔にし、持たせて下さい。 ＊栄養価の表示は、昼食＋おやつ(2回分)の表記になっています。 ＊午前・午後2回のおやつでは、月齢に応じて内容は変更になる場合があります。 **また、午前のおやつの時は、豆乳(麦茶の場合あり)をおやつと一緒に提供します。** ＊ドレッシング、なると、さつま揚げ、ベーコン、カレー粉、カレールウ、ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ、中華だしは卵・乳・小麦不使用のものを使用しています。					

正月の行事食
(おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ることで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

春の七草(七草がゆ)

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろが春の七草です。
１月７日に七草がゆを食べて無病息災を願う風習は、古くから日本で行われてきました。このように昔から食べ継がれてきた食文化を、食卓を通して子どもたちに伝えていきたいですね。
※１月７日(火)の給食では七草いりスープを予定しています。

たんぱく質がポイント
体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。

1月の旬のたべもの

大根、カリフラワー
きんめだい、わかさぎ
オレンジ、きんかん
みかん

※ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。