



### たんじょうかいメニュー

カレーうどん  
千キンナゲット  
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 ジャがいも 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 アジフリッター 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 パイン	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 フルーツヨーグルト	ふたどんぶり みそしる りんごゼリー
材料	豚肉、玉ねぎ、米粉、片栗粉、かつお、ピーマン、玉ねぎ、人参、椎茸、油、白菜、かつお、じゃが芋、わかめ、ほうれん草、みそ、かつお節、ゼリー	あじ、小麦粉、濃粉、青のり、油、かつお、豚肉、人参、玉ねぎ、みそ、ピーマン、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、ドレッシング	さんま、かつお、砂糖、豚肉、人参、玉ねぎ、しらたき、じゃが芋、グリーンピース、豆腐、ねぎ、わかめ、みそ、かつお節、ゼリー	鶏肉、玉ねぎ、人参、大豆、油、生姜、枝豆、ルウ、ソース、かつお、白菜、椎茸、パセリ、かつお節、ドレッシング、みかん、バナナ、ヨーグルト	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、麩、みそ、かつお節、ゼリー
おやつ	ほしたべよ ぎゅうにゅう	ハーベスト ぎゅうにゅう	ソフトせんべい ジョア	とうにゅうクッキー ぎゅうにゅう	げんじパイ ぎゅうにゅう	おせんべい
栄養成分	★545 △15.2 ○22.1 ◆1.5	★572 △19.4 ○23.0 ◆1.2	★512 △14.5 ○25.6 ◆1.5	★565 △15.4 ○21.7 ◆1.5	★593 △23.8 ○24.4 ◆1.5	
日にち	13	14	15	16	17	18
献立	せいじんのひ	えびシューマイ 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 ※ごはんはいりません	ポークカレー やさしいスープ ヨーグルト
材料		シューマイ(えび、たら、玉ねぎ、小麦)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、バナナ	鶏肉、生姜、片栗粉、油、春雨、鶏肉、人参、きゅうり、ドレッシング、かつお、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	うどん、鶏肉、人参、椎茸、ねぎ、玉ねぎ、油揚げ、片栗粉、加ーロー、かつお節、みそ、しょうゆ、かつお節、みそ、しょうゆ、みかん	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、生姜、油、ルウ、わかめ、小松菜、ヨーグルト
おやつ		アツパソフトせんべい ぎゅうにゅう	ホットケーキ ぎゅうにゅう	まがりせんべい ぎゅうにゅう	オムレット ぎゅうにゅう	クッキー
栄養成分		★572 △15.8 ○22.3 ◆1.6	★574 △14.4 ○27.8 ◆1.5	★515 △13.1 ○24.2 ◆1.5	★568 △20.6 ○24.4 ◆1.6	
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	あつやきたまご チンジャオロース はるさめスープ りんご	コロック コースローサラダ みそしる パイン	マッシュルームカレー ふくじんづけ やさしいスープ ヨーグルト	きつねどんぶり みそしる ミニゼリー
材料	鶏肉、みそ、砂糖、アツパ、人参、かつお、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	卵、昆布だし、砂糖、片栗粉、豚肉、ピーマン、人参、もやし、玉ねぎ、葱、オリーブオイル、片栗粉、ごま油、椎茸、ねぎ、春雨、中華だし、りんご	じゃが芋、玉ねぎ、牛肉、パン粉、卵、乳、ソース、かつお、きゅうり、人参、ソース、ドレッシング、大根、みそ、わかめ、えのき、かつお節、ドレッシング	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、ルウ、福神漬、にんにく、キャベツ、椎茸、パセリ、かつお節、ヨーグルト	鶏肉、人参、糸こんにゃく、油、油揚げ、砂糖、グリーンピース、小松菜、麩、みそ、かつお節、ゼリー
おやつ	どうぶつビスケット ぎゅうにゅう	ぼたぼたやき ぎゅうにゅう	スティックパン ぎゅうにゅう	オランダせんべい ジョア	カップケーキ☆作り むぎちや	おせんべい
栄養成分	★562 △19.8 ○24.1 ◆1.5	★535 △17.0 ○23.6 ◆1.5	★577 △18.9 ○21.5 ◆1.3	★514 △8.1 ○15.8 ◆1.5	★567 △16.1 ○19.3 ◆1.6	
日にち	27	28	29	30	31	
献立	ふたしょうがやき ごまあえ みそしる チーズ	たらのごまみそやき ちくせんに 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	ブルコギどんぶり おかかあえ みそしる パイン	★せつぶんメニュー さんまのあげてり だいすいりきりほしだいこん 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、ちくわ、ごま、砂糖、大根、なめこ、みそ、かつお節、チーズ	たら、ごま、みそ、砂糖、鶏肉、こんにゃく、蓮根、ごぼう、人参、葱、いんげん、豆腐、椎茸、三ツ草、かつお節、ゼリー	ウインナー、かつお、すき昆布、しらたき、人参、さつまあげ、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、アツパ、かつお、ソース、かつお節、里芋、ねぎ、みそ、ドレッシング	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、三ツ草、わかめ、かつお節、みかん	
おやつ	にくまん ぎゅうにゅう	ビスコ ぎゅうにゅう	えらぶおやつ ぎゅうにゅう	えびせんべい ぎゅうにゅう	せつぶんプリン ビスケット	
栄養成分	★531 △19.5 ○26.3 ◆1.5	★552 △15.5 ○26.9 ◆1.5	★553 △20.9 ○17.1 ◆1.6	★536 △12.8 ○24.4 ◆1.5	★558 △20.7 ○20.3 ◆1.5	
備考	<p>*お弁当(白米)とはし、おしほりを持たせて下さい。お子さんに合わせてご飯の量を調節して下さい。</p> <p>*はしとおしほりは毎日洗って清潔にして持たせて下さい。</p> <p>*17日はお誕生会です。お弁当(白米)はいりませんが、はしとおしほりを忘れないで下さい。</p> <p>*栄養価の表示は、屋食+おやつの表記になっています。</p> <p>*業者の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。食物アレルギーにはその都度対応いたします。</p>					

### 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かです。見た目の美しさだけでなく、かすのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よるこぶ」、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、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思えます。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・なすな・ごきょう・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る習慣は、古くから日本で行われてきました。このように昔から食文化がきたる食文化を、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は、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と取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、ごま、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です。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。