



たんじょうかいメニュー

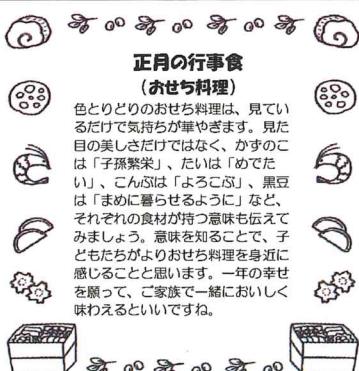
カレーうどん
チキンナゲット
わかめのナムル
みかんゼリー

今月の舟形町の食材

ねぎ はくさい にんじん
キャベツ ジャガイモ 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 ピーフンいため 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 ホイコローレ 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 にくじやが 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	ぶたどんぶり みそしる りんごゼリー
	豚肉、玉ねぎ、米粉、片栗粉、ケチャップ ピーフン、玉ねぎ、人参、椎茸、油 白菜、キヌア、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、澱粉、青のり、油 豚肉、玉ねぎ、生姜、にんにく ごま油、うつろん草、キャベツ 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、人参、大豆、油 生姜、枝豆、ルウ、ソース、ケチャップ 白菜、椎茸、アーモンド、厚揚げ、ねぎ わかれ、みそ、かつお節、ゼリー	さんま、れりゅーと、砂糖 豚肉、人参、玉ねぎ、しらたき じゃが芋、ケリビース、豆腐、ねぎ わかれ、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、ケチャップ 白菜、椎茸、アーモンド、厚揚げ、ねぎ わかれ、みそ、かつお節、ゼリー	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 麸、みそ、かつお節、ゼリー
材料	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	とうにゅうラクッキー ぎゅうにゅう	げんじばい ぎゅうにゅう
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	えびシューまい だいこんのいのために 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	あかうおのみぞやき うのはないり すまじる 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 やさいスープ ヨーグルト
		ヨーヨーえび、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 しめし、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、玉ねぎ、厚揚げ みそ、かつお節、みかん	赤魚、みそ、砂糖 おかか、鶏肉、油揚げ、人参、油 椎茸、白菜、ほうれん草、豆腐 かつお節、ぬりかけ	うどん、鶏肉、人参、椎茸、ねぎ 玉ねぎ、油揚げ、片栗粉、かー粉 卵、ガーリック(乳製品)、コーン、もやし キャベツ、わかれ、ドレッシング、ゼリー	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ ケリビース、にんにく、生姜、油 卵、わかれ、小松菜、コソリ ヨーグルト
材料	おやつ	アボカドせんべい ぎゅうにゅう	ホットケーク 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	とりのみぞやき プ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	コロッケ コールスローサラダ 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、アーモンド、人参 キャベツ、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 大根、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、ビーマー、人参、もしや、玉ねぎ 筒、オリーブ、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、キャベツ、きゅうり 人参、コーン、ドレッシング、大根、みそ わかれ、えのき、かつお節、ゼリー	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ マヨネーズ、グリーピース、ルウ、福神漬け にんにく、キャベツ、椎茸、バジル チーズ、ヨーグルト
おやつ	どうぶつピスケット 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	カッパークエーキヤマづくり 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	ぶたしゅうがやき ごまあえ みそしる チーズ	たらのごまみぞやき ちくぜんに すまじる ミニゼリー	ワインナー 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 さんまのあげたり だいすいりきりぼししたいこん すまじる、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、筍、いんげん、豆腐、椎茸 三つ葉、かつお節、ゼリー	ワインナー、ケチャップ、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 アーモンド、キャベツ、コーン、かつお節 里芋、ねぎ、みそ、ゼリー	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 わかれ、かつお節、みかん
おやつ	にくまん ぎゅうにゅう	ピスコ 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 ピスケット	
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	*お弁当(白米)とはし、おしぶ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。 *はしとおしぶりは毎日洗って清潔にして持たせて下さい。 *17日はお誕生会です。お弁当(白米)はいりませんが、はしとおしぶりを忘れないで下さい。 *栄養価の表示は、昼食+おやつの表記になっています。					
*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。						

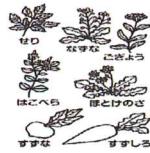


正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちは華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁榮」、たいは「めでたい」、こんぶは「ようこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるよう」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。

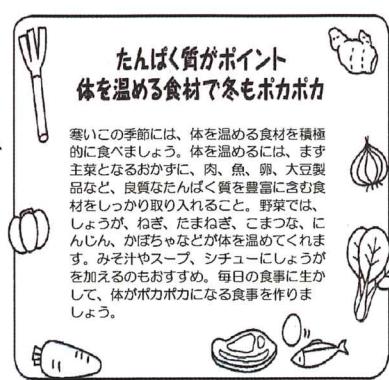
春の七草(七草のかゆ)

せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すなな・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繼がれてきた食文化を、食車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)の給食では七草入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ボカボカ

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、まず主菜となるお肉す、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、しがら、ねぎ、だまねぎ、こまつな、にんじん、かぶ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、体がボカボ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。

