

1 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 午後おやつ			材料名(食食・おやつ)		
		牛乳	牛乳	牛乳	血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
4 (火)	炊き込みご飯 松風焼き 紅白なます 栗きんとん	清汁 みかん	牛乳 かぼちゃ 牛乳 紅白寒天	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、さつまいも、砂糖、油、くりの甘露煮、ごま、いちごジャム	みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん、たけのこ、きょうな、えのきたけ、サラダ菜、いんげん、かんでん、干しいたけ、あおのり	
5 ・ 19 (水)	ちゃんぽん さつまいもの白和え りんご		牛乳 にんじん 麦茶 味噌焼きおにぎり	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	生中華めん、米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油、すりごま	りんご、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう	
6 ・ 20 (木)	キーマカレー 白菜とツナのサラダ フルーツヨーグルト 清汁	バナナ	牛乳 さつまいも 牛乳 メープルケーキ	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、ツナ油漬缶、卵	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、油、カレールウ、ホワイトルウ、バター	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、パイン缶、もも缶、みかん缶、りんご、しめじ、ねぎ、グリーンピース	
7 (金)	七草がゆ 鮭の照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ みかん		牛乳 じゃがいも 牛乳 マカロニきな粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、きな粉	米、マカロニ、砂糖、片栗粉	みかん、かぼちゃ、かぶ、だいこん、ねぎ、なすな、ごまつな、サラダ菜	
8 ・ 22 (土)	白いご飯 しゅうまい 野菜炒め スープ	オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	牛乳、豚ひき肉	米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	バナナ、オレンジ、たまねぎ、もやし、はくさい、キャベツ、コーン缶、にんじん、ピーマン、しょうが	
11 ・ 25 (火)	タレカツ丼 小松菜の煮浸し 味噌汁 りんご		牛乳 かぼちゃ 牛乳 芋もち	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	米、じゃがいも、片栗粉、パン粉、油、小麦粉、砂糖	ごまつな、りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、あおのり	
12 ・ 26 (水)	かき玉うどん 豆腐チャンプル オレンジ		牛乳 じゃがいも 牛乳 ハムチーズ蒸しパン	牛乳、木綿豆腐、ベークン、卵、チーズ、ハム	ゆでうどん、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	オレンジ、にんじん、はくさい、キャベツ、万能ねぎ、干しいたけ	
13 ・ 27 (木)	白いご飯 ぶり大根 ごぼうとにんじんの甘辛揚げ 味噌汁	みかん	牛乳 さつまいも 牛乳 ココアサンド	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)	米、食パン、砂糖、油、片栗粉、焼豆、バター	みかん、ごぼう、だいこん、もやし、にんじん、キャベツ、万能ねぎ、しょうが	
14 ・ 28 (金)	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨネーズサラダ ミネストローネスープ	バナナ	牛乳 にんじん 麦茶 チャーハン	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン	ロールパン、米、マヨネーズ、油、マーマレード	バナナ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、サラダ菜、ピーマン、にんにく、しょうが、あおのり	
15 ・ 29 (土)	すきやき丼 ごまドレサラダ 味噌汁 オレンジ		牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、焼き豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	米、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、油、すりごま	オレンジ、はくさい、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ	
17 ・ 31 (月)	白いご飯 かに玉あんかけ チンゲン菜の塩昆布和え 塩豚の具だくさんスープ	オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 アメリカンドック	牛乳、卵、ウインナー、豚肉(もも)、かにかまぼこ	米、ホットケーキ粉、油、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	オレンジ、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、塩こんぶ、グリーンピース、しょうが	
18 (火)	切干大根の混ぜご飯 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 味噌汁	みかん	牛乳 じゃがいも 牛乳 いちごミルク寒天	牛乳、さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、砂糖、いちごジャム	みかん、かぼちゃ、キャベツ、かぶ、にんじん、いんげん、切り干しだいこん、さやえんどう、サラダ菜、かんでん	
21 (金)	ロールパン さわらのムニエル 青菜のソテー かぼちゃと人参のポタージュ	みかん	牛乳 かぼちゃ 牛乳 マカロニきな粉	牛乳、さわら、きな粉	ロールパン、マカロニ、砂糖、小麦粉、バター	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、ごまつな、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、サラダ菜	
24 (月)	白いご飯 鯖の味噌焼き 鶏と里芋の煮物 清汁	みかん	牛乳 にんじん 牛乳 ほうれん草クッキー	牛乳、さば、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	米、さといも、小麦粉、砂糖、無塩バター	みかん、はくさい、もやし、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、いんげん、サラダ菜	

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。

新年明けましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。手洗いやうがいをきちんとし、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。

今年も給食職員一同、子ども達の為に美味しい給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願い致します！



おせちの由来

おせちは、漢字では「御節」と書きます。

「節」とは神様をお祭りする日の事で、

「節供」は節の日のお供えのことです。

お正月は1年の中でも年神を迎えるとても大切な

「節」の日なので、お供えする料理を「節供料理」

「御節供料理」というようになり、それが縮まって

「おせち」というようになりました。



おせち料理の種類

地域によって品数は異なりますが、全てそろえると20~30種類もあります。



紅白なます お祝いの水引をかたどったもの



きんとん 黄金にたとえて金運を呼ぶ縁起物



黒豆 邪気払いの意味と、黒く日焼けるほどマメに、勤勉に働けるように



伊達巻 形が巻物に似ている為、知識が増えるように



●お知らせ

4日(火) おせち献立を行います。

7日(金) 七草粥献立を行います。



~今月の郷土料理~

<新潟県>

タレカツ丼



材料(4人分)

- ・豚肉(好みの部位) …16枚(1枚30g)
- ・小麦粉 …適量
- ・卵 …適量
- ・パン粉 …適量
- ・揚げ油 …適量

【調味料】

- ・醤油 …80ml
- ・みりん …80ml
- ・酒 …80ml
- ・砂糖 …30g
- ・水 …80ml

<作り方>

- ①豚肉をめん棒などで叩いて薄く伸ばす。卵はしっかりと溶く。
- ②①の豚肉に小麦粉を薄くまんべんなくまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をしっかりとつける。
- ③調味料の材料をすべて鍋に入れて火にかけ、1分ほど煮立てる。
- ④②を170~180度の油で3~4分揚げる。揚げたてを③にくぐらせ、丼に盛ったごはんの上にのせる。

「タレかつ丼」が誕生したのは昭和初期頃。ごはんとカツのみのシンプルな料理です。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	512	19.6	16.2	191	2.2
乳児	461	17.6	13.8	191	1.7