

# 1 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 3時おやつ			材料名(昼食・3時おやつ)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 (土)	ツナスパゲティー のりしおポテト 高野豆腐のスープ オレンジ	牛乳 ジャがいも 牛乳 ホットケーキ	スパゲティー、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、オリーブ油、油、バター	牛乳、ツナ油漬缶、凍り豆腐	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、あおのり	
6 (月)	炊き込みご飯 高野豆腐の味噌汁 だし巻き卵 みかん 紅白なます さつまいもきんとん	牛乳 かぼちゃ お茶・麦茶 黒糖きな粉もち	米、さつまいも、片栗粉、黒砂糖、砂糖、栗の甘露煮	牛乳、卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、凍り豆腐	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、いんげん、干ししいたけ、かぼちゃ	
7 (火)	七草がゆ ぶりの照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ りんご	牛乳 さつまいも 牛乳 パンプティング	米、食パン、砂糖、油、ごま油、さつまいも、バター、カステラ	牛乳、ぶり、卵、鶏ひき肉	りんご、かぶ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、なすな、だいこん・葉、かぶ・葉、かぼちゃ、しょうが	
8 ・ 22 (水)	かき玉うどん 鶏天 トマト みかん	牛乳 にんじん 牛乳 大学芋	ゆでうどん、砂糖、油、さつまいも、ごま、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、卵	みかん、はくさい、トマト、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん、レタス	
9 ・ 23 (木)	ボークカレー 大根サラダ 豆腐の清汁 ヨーグルトのデザート	牛乳 さつまいも お茶・麦茶 そぼろご飯	米、じゃがいも、油、砂糖、カレールウ、ホワイトルウ、さつまいも、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉(もも)、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、もも缶、みかん缶、しめじ、ほうれんそう、パイン缶、万能ねぎ、グリーンピース、しょうが	
10 ・ 24 (金)	ロールパン りんご かじきのピザ焼き さつまいものソテー 白菜のスープ	牛乳 にんじん 牛乳 みたらしまカロニ	ロールパン、さつまいも、マカロニ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、かじき、とろけるチーズ	りんご、レタス、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶	
11 ・ 25 (土)	中華丼 はるさめ炒め チンゲン菜のスープ オレンジ	牛乳 ジャがいも 牛乳 バナナ せんべい	米、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、えび	バナナ、オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、はくさい、たまねぎ、コーン缶、黄ピーマン、ピーマン、たけのこ、干ししいたけ、しょうが	
27 (月)	三色丼 豚と大根のうま煮 白菜とえのきの味噌汁 みかん	牛乳 ジャがいも 牛乳 りんごケーキ	米、小麦粉、砂糖、油、じゃがいも、バター	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、はくさい、りんご、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しいたけ	
14 ・ 28 (火)	白いご飯 オレンジ 鮭の塩焼き 肉じゃが いんげんの清まし汁	牛乳 にんじん 牛乳 シュガートースト	米、食パン、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、グリーンピース、サラダ菜	
15 ・ 29 (水)	ナポリタン 白菜とツナサラダ かぶのスープ オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 メープルスコーン	スパゲティー、砂糖、油、小麦粉、メープルシロップ	牛乳、ツナ油漬缶、ウインナー	はくさい、オレンジ、にんじん、かぶ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、かぶ・葉、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、かぼちゃ	
16 ・ 30 (木)	白いご飯 りんご 鱈の磯辺揚げ 炒り鶏 なめこの味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 オープンポテト	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、さつまいも	牛乳、たら、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、れんこん、なめこ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、あおのり	
17 ・ 31 (金)	ロールパン みかん 煮込みハンバーグ キャベツとりんごのサラダ コロコロ野菜スープ	牛乳 にんじん 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	ロールパン、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、チーズ	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、りんご、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、マッシュルーム缶、コーン缶、レタス、グリーンピース、かぼちゃ	
18 (土)	白いご飯 オレンジ メンチカツ ツナとキャベツのソテー しめじの味噌汁	牛乳 ジャがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、パン粉、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、片栗粉、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン	
20 (月)	炊き込みご飯 みかん だし巻き卵 里芋と根菜の煮物 高野豆腐の味噌汁	牛乳 かぼちゃ お茶・麦茶 黒糖きな粉もち	米、さといも、片栗粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、凍り豆腐	みかん、れんこん、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、いんげん、チンゲンサイ、干ししいたけ、かぼちゃ	
21 (火)	白いご飯 りんご ぶりの照り焼き じゃがベーコン 清汁	牛乳 さつまいも 牛乳 パンプティング	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油、ごま油、さつまいも、バター、カステラ	牛乳、ぶり、ベーコン、卵	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、万能ねぎ、サラダ菜	

\*食材購入の都合により献立が変更になる場合があります。



新年明けましておめでとうございます。

お正月はどのように過ごされましたか？楽しかった様子が子ども達一人ひとりの弾んだ声や表情から伝わってくると思います。

今年もおいしい給食を作れるよう、給食室職員一同頑張りたいと思います！

## おせち料理を知ろう！

おせち料理は、本来お正月だけのものではなく、元旦や五節句などの節目を祝うため、神様にお供えして食べる物を【御節供(おせちく)】と呼んでいました。また、その地をとれたものを収穫物の報告や感謝の意を含めてお供えしていました。

おせち料理には、一品一品に意味がこめられています。そこで今回は、おせち料理のいわれをいくつかご紹介します！



### こぶまき

「よろこぶ」に通ずるとして、楽しく安泰に暮らせませうという願いが込められています。



### 紅白かまぼこ

半月型は日の出を表します。そして、紅は魔除け、白は汚れのない神聖さを表します。



### れんこん

穴が開いていることから、将来の見通しがきくようにと願います。

ご紹介した料理以外にもたくさんの料理がありますので、ぜひお子さんと一緒におせち料理を食べながらそれぞれのいわれについてお話してみてください！



#### ●お知らせ

- \*6日(月) おせち献立
- \*7日(火) 七草粥献立

#### ●今月の食育

- \*17日(金) さくら組でバイキング給食を行います。



## さつまいもきんとん

### ◎材料 4人分

- ・さつまいも 2~3本
- ・クチナシの実 1個  
(無くても作れます)

### 〈A〉

- ・砂糖 大さじ3
- ・みりん 大さじ2
- ・塩 少々

### ◎作り方

- ①さつまいもは皮をむき、2cmほどの厚さに切る。水の入ったボウルに入れて30分程度さらす。
- ②クチナシの実はだしパック(お茶パック)に入れ、めん棒で叩く。
- ③鍋に水気を切った①と②を入れて中火で煮る。沸騰したら弱火にして、さつまいもが柔らかくなるまで約20分煮る。②を取り出し、ザルにあける。
- ④同じ鍋に水気を切った③とAをいれて弱火で加熱する。さつまいもをつぶしながら汁気が無くなるまで木べらで練る。

きんとんは漢字で【金団】と書き、「お金に恵まれますように」という願いが込められています。

今回は、さつまいもを使って簡単に作れる金団のレシピをご紹介しました。ぜひお正月に作ってみてください！

## 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	555	20.6	16.3	174	2.0
乳児	483	16.8	13.1	177	1.6