

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内での働き			
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える	
4	18	火	十穀米	豚肉と玉ねぎのカレー炒め 切干大根のみそ汁	黒糖ゼリー クッキー ラッシー いりこ	牛乳 りんご		豚肉・うす揚げ・わかめ・きな粉・寒天 スキムミルク・飲むヨーグルト・いりこ	十穀米・じゃがいも クッキー	人参・玉ねぎ・ピーマン 切干大根
5	19	水	麦ごはん	豆腐とチーズの卵焼き ブロッコリー 白菜とベーコンのスープ	ふかしいも スキムミルク 昆布	牛乳 ぽんかん		卵・豆腐・チーズ・昆布 ベーコン・スキムミルク	麦ごはん さつまいも	人参・玉ねぎ・ブロッコリー 白菜・小松菜
6	20	木	十穀米	ポトフ トマトとわかめのサラダ	卵サンド 豆乳	牛乳 いちご		牛肉・わかめ・卵 豆乳	十穀米・じゃがいも ごま油・食パン	人参・玉ねぎ・大根・キャベツ セロリ・コーン・トマト・きゅうり・パセリ
7	21	金	麦ごはん	煮魚 トマト れんこんのサラダ	7日 七草がゆ 21日 ぞうすい	牛乳 みかん	清汁	白身魚・鶏肉 うす揚げ	麦ごはん・すりごま 麩	人参・れんこん・きゅうり・えのき トマト・青ねぎ・白菜・大根・七草
8	22	土		カレーうどん バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		牛肉・牛乳	うどん・パン	人参・玉ねぎ・グリーンピース バナナ
11	25	火	麦ごはん	魚のマヨネーズ焼き サラダ菜 小松菜とちくわの炒め物	いもぜんざい	牛乳 キウイ	みそ汁	白身魚・粉チーズ・牛乳 ちくわ・わかめ・小豆	麦ごはん・すりごま ごま油・さつまいも	人参・玉ねぎ・パセリ・大根・サラダ菜 マッシュルーム・小松菜・青ねぎ
12	26	水	十穀米	ビーフシチュー カリフラワーとブロッコリーのサラダ	豆乳ゼリー ウエハース スキムミルク 昆布	牛乳 みかん		牛肉・ハム・豆乳・寒天 スキムミルク・昆布	十穀米・じゃがいも 苺ジャム・ウエハース	人参・玉ねぎ・グリーンピース カリフラワー・ブロッコリー
14	28	金	十穀米	魚の香味焼き ほうれん草とベーコンのソテー	炒めそば	牛乳 バナナ	わかめスープ	白身魚・卵・ベーコン わかめ・豚肉・かまぼこ	十穀米・ごま油 中華麺	人参・玉ねぎ・ほうれん草・干椎茸 にんにく・生姜・青ねぎ・キャベツ
15	29	土		みそちゃんぽん ぽんかん	パン 牛乳	牛乳 チーズ		焼き豚・牛乳	ちゃんぽん麺・パン すりごま・ごま油	人参・もやし・青ねぎ・ぽんかん
17	31	月	麦ごはん	魚の竜田揚げ レタス 五目みそ汁	米粉ココアケーキ スキムミルク 昆布	牛乳 いちご		白身魚・うす揚げ・豆腐 スキムミルク・昆布	麦ごはん・米粉 さつまいも	人参・白菜・ごぼう・青ねぎ しめじ・生姜・レタス
24	月	十穀米	鶏肉と大根のカレー醤油煮 三平汁	豆腐ドーナツ 飲むヨーグルト	牛乳 ぽんかん	牛乳 ぽんかん		鶏肉・鮭・豆腐 飲むヨーグルト	十穀米 ホットケーキミックス	人参・玉ねぎ・大根・いんげん キャベツ・青ねぎ
27	木	麦ごはん	がんもどきの中華風うま煮 もずくスープ	みかん クラッカー 豆乳 いりこ	牛乳 りんご	牛乳 りんご		がんもどき・卵・もずく 豆乳・いりこ	麦ごはん・ごま油 クラッカー	人参・たけのこ・セロリ・干椎茸 いんげん・えのき・青ねぎ・みかん
行事	13日(木)	誕生会	10時	牛乳 チーズ	昼食	もずくごはん★エビフライ サラダ菜★清汁★いちご	3時	黒糖蒸しパン スキムミルク いりこ		

(給食だより)

あけましておめでとうございます

今年も子どもたちに喜ばれる給食作りに励みます。

どうぞよろしくお願いいたします。



<七草のお話し>

～七草がゆのいわれ～

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えるときにも家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。

～七草がゆの効能～

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には格好の食事です。七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。

ご家庭でも、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

★七草がゆレシピ★

<材料> 4人分

- 米・・・150g
- 鶏肉・・・100g
- 七草・・・1パック
- 大根・・・60g
- 人参・・・50g
- 白菜・・・120g
- いりこだし・・・750cc
- いりこ(だし用)・・・20g
- 食塩・・・小さじ1
- 濃口醤油・・・大さじ1

<作り方>

- ①いりこを水洗いし、ゴミを取り、水に浸しだしをとる。
- ②だし汁で、鶏肉、大根、人参、白菜を煮る。
- ③米を加えて煮る。
- ④調味料で味付けする。
- ⑤下ゆでして刻んだ七草を入れ、火を通す。

