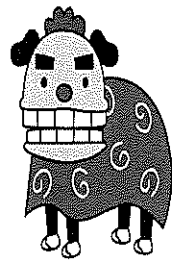


令和 4年 1月 献立表

△ 今月のお弁当日は 1月 12日 水曜日です。
 ☺ 今月の行事食は 1月 7日 金曜日です。



1月食育だより



寒さが厳しくなってきました。年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムや胃腸の調子も乱れやすい時期です。また、寒さからも体力を奪われやすくなります。生活リズムや食事内容を整えて、新年を元気にスタートさせましょう。

☆お正月のお節料理のいわれ☆

お節料理は重ねたお重に詰めるのが一般的ですが、「幸せを重ねる」という意味があります。お節料理の食材には一つ一つおめでたい意味やいわれがあります。食品や料理に込められた願いを知って、縁起の良い食材を揃えてお正月を楽しみたいですね。ここで少し紹介します。

田作り・・・カタクチイワシを農作物の肥料に使うと大豊作になり、

米が五万俵という話から五穀豊穡を願う縁起物です。

黒豆・・・まめに働き、健康に暮らせることの願いがこめられます。

かずのこ・・・ニシンの子で、卵が多いことから子孫繁栄を願います。

栗きんとん・・・黄金にたとえて豊かな一年を願い、金運を呼ぶとの

縁起物です。

昆布巻き・・・昆布は「養老昆布(よろこぶ)」や子孫繁栄の「子生(こぶ)」

などの語呂合わせがみられる縁起物です。



☆七草がゆと鏡開き☆

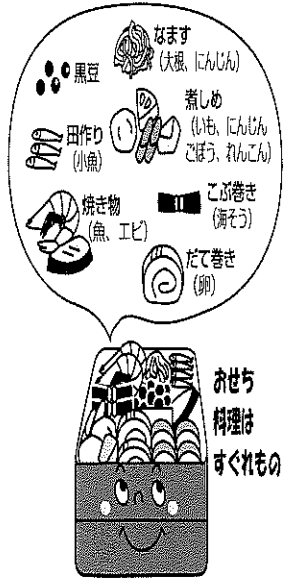
七草がゆとは、お正月の終わり1月7日の朝にいただくおかゆで春の七草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)が煮込まれます。一年間の無病息災を祈るとともに、お正月で疲れた胃腸を休ませるためでもあります。

鏡開きは、1月11日に、お正月にお供えた鏡餅を下げる日です。鏡餅は神様にお供えたものなので刃物を使うのは縁起が悪いとされているため、包丁を使わずに木槌で割ったり手で細かくしたりします。

お汁粉などに入れて食べることで、家族の1年の幸せと無病息災を願います。

2022年も子供たちに美味しいと言ってもらえる給食を作れるよう頑張ります！何かありましたら

いつでも給食室までお声かけ下さい。2022年も宜しくお願いいたします。



日曜日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ	
			力・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分	熱量Kcal/塩分	午前	午後
						蛋白・脂質	蛋白・脂質		
4	火	ロコモコ丼 蓮根ツナサラダ コーンスープ アセロラゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 卵 ツナ 牛乳 ゼリー	キャベツ 蓮根 にんじん	486/1.6 16.2/10.9	575/2.1 20.4/13.2	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク ハッピーターン
5	水	豚バラ大根 根菜ゴマサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 鶏肉	大根 人参 蓮根	473/1.2	554/1.6	牛乳	牛乳
21	金	みそ汁 みかん		油揚げ 牛乳	胡瓜 玉ねぎ みかん	20.1/11.9	24.8/14.6	卵ボーロ	黒糖うすやき
6	木	さわらの香味焼き 納豆 みそ汁	ご飯 サラダ油	さわら 納豆	玉ねぎ 白菜	495/1.4	591/1.7	牛乳	スキムミルク
20	木	白菜のサラダ りんご		カニカマ 牛乳	キャベツ りんご	23.1/12.4	29.3/15.4	卵ボーロ	お米でスイートポテト
7	金	七草ご飯 松風焼き 黒豆 なます ほうれん草胡麻和え すまし汁 いちご	ご飯 サラダ油 麩	鶏肉 黒豆 牛乳	玉ねぎ 椎茸 大根 人参 ほうれん草	473/1.4 17.8/12.8	557/1.8 22.0/16.0	牛乳 卵ボーロ	牛乳 焼きあんこもち
11	火	ハヤシライス ブロッコリー鮭サラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 チーズ	玉ねぎ ブロッコリー	537/1.4	641/1.7	牛乳	スキムミルク
24	月	コンソメスープ フルーチェ	じゃが芋	鮭 牛乳	キャベツ コーン	20.1/16.8	25.1/20.6	卵ボーロ	ベルギーワッフル
13	木	鶏肉のマスタード焼き さつま汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 牛乳	キャベツ 胡瓜	457/1.2	538/1.5	牛乳	スキムミルク
25	火	キャベツ塩昆布和え フルーツヨーグルト	さつま芋	ヨーグルト	人参 小ネギ	19.6/10.0	24.9/11.7	卵ボーロ	雪の宿
14	金	カレーうどん 棒チーズ	うどん サラダ油	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参	532/1.5	6512	牛乳	牛乳
28	金	じゃが芋胡麻和え ババロア	じゃが芋	チーズ 牛乳	ピーマン 小ネギ	19.3/17.9	24.5/22.9	卵ボーロ	ためきおにぎり
17	月	豚二郎玉 切干大根中華サラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 卵 竹輪	玉ねぎ なら 水菜	560/1.6	677/2.0	牛乳	牛乳
31	月	中華スープ 杏仁豆腐		カニカマ 牛乳	切干大根 もやし	18.0/19.6	22.4/24.3	卵ボーロ	マーマレードクッキー
18	火	鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	ご飯 サラダ油	鮭 油揚げ	玉ねぎ 人参 えのき	453/1.2	532/1.5	牛乳	スキムミルク
26	水	ほうれん草の和風和え パナナ	パナナ	牛乳	ほうれん草 白菜	20.2/8.4	25.3/9.8	卵ボーロ	ぼたぼた焼き
19	水	しいたけ鶏つくね ひじきハムサラダ	ご飯 サラダ油	鶏肉 ハム	玉ねぎ 蓮根 椎茸	509/1.6	632/2.0	牛乳	牛乳
27	木	みそ汁 フルーツゼリー		油揚げ 牛乳	ひじき 胡瓜 大根	20.3/14.9	25.6/18.7	卵ボーロ	きなこトースト
土曜日・お弁当の日給食									
8	土	ツナの焼うどん みそ汁 ゼリー	うどん サラダ油	ツナ缶 牛乳	コーン 玉ねぎ	319/8.5/7.3	398/10.6/9.2	牛乳	お米でバナナケーキ
12	水	しらすとゆかりの炒飯 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	しらす 豆腐	キャベツ わかめ	435/13.0/8.1	495/15.4/9.8	牛乳	薄皮こしあんぱん
15	土	親子丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ わかめ	447/15.8/12.4	547/19.7/15.5	牛乳	ミルクパン
22	土	きのこと焼きうどん すまし汁 ゼリー	うどん サラダ油	豚肉 豆腐	玉ねぎ 舞茸	374/14.9/12.1	467/18.7/15.2	牛乳	かえでのみ
29	土	豚そぼろなす丼 わかめスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	なす わかめ	496/15.0/21.5	587/18.2/24.8	牛乳	原宿ドックチーズ

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります