



1がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	おやつ
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
1	木						
2	金						
3	土						
4	日						
5	月	焼き鳥丼、キャベツの味噌汁 紅白ナムル、みかん	米、片栗粉、三温糖、ごま油/ 米	鶏肉、油揚げ、味噌、ごま	もやし、長ねぎ、しょうが、キャベツ、 大根、人参、みかん/コーン、菜飯ごはん の素	481.0(361.1) 18.4(14.2) 14.1(10.9) 1.5(1.1)	花畠ごはん 麦茶
6	火	ごはん、白菜のすまし汁 さわらのこま味噌焼き、ひじき煮 りんご	米、三温糖、ごま油/三温糖、 小麦粉、コーンフレーク	さわら、味噌、ごま、ひじ き、ちくわ/バター、牛乳	白菜、しいたけ、人参、いんげん、りん ご	530.2(398.6) 18.2(13.9) 17.9(13.9) 2.1(1.6)	さくさくクッキー 牛乳
7	水	ごはん、すずなとすずしろの味噌汁 豚の生姜焼き、たたききゅうり みかん	米、三温糖、片栗粉、ごま油/ うどん乾麺、天かす、三温糖	豚肉、味噌/鶏肉、	かぶ、大根、玉ねぎ、ピーマン、しょ うが、きゅうり、もやし、みかん/ほうれん 草、長ねぎ、	512.3(385.2) 19.3(14.9) 13.1(10.3) 4.0(3.1)	たぬきうどん 麦茶
8	木	始業の日 ミートソースパゲティ、チングン菜のスープ クラトンサラダ、みかん	スパゲティ、クラトン、小麦 粉、三温糖、オリーブ油/じ かんいも、片栗粉	豚肉、鶏肉/バター	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマ ン、トマト缶、トマトピューレ、チング ン菜、しめじ、キャベツ、きゅうり、パ ブリカ、みかん	392.7(311.9) 15.8(12.6) 8.4(6.7) 2.1(1.6)	じゃがもち 麦茶
9	金	ごはん、玉ねぎとわかめの味噌汁 鶏の唐揚げ、ほうれん草の海苔和え りんご	米、片栗粉、三温糖/食パン生 地、三温糖	鶏肉、わかめ、のり、味噌/鶏 肉、チーズ、のり、牛乳	玉ねぎ、しょ うが、にんにく、ほうれん 草、キャベツ、人参、りんご/玉ねぎ	423.8(313.1) 15.0(11.6) 11.3(8.7) 1.7(1.3)	照焼きチキンパン 牛乳
10	土	ごはん、じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き、キャベツの昆布和え りんご	米、じゃがいも/米	鮭、塩昆布、味噌/かつお節	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご	385.9(278.9) 16.7(12.8) 3.1(2.4) 1.5(1.2)	おかかおむすび 麦茶
11	日						
12	月						
13	火	ごはん、ほうれん草の味噌汁 鶏の磯辺チーズ焼き、高野豆腐の煮物 みかん	米、三温糖/食パン生地	鶏肉、油揚げ、味噌、チー ズ、のり、高野豆腐/ツナフ レーク、牛乳	ほうれん草、人参、たけのこ、いんげ ん、みかん/コーン	528.9(402.5) 29.2(23.0) 16.3(13.0) 2.3(1.8)	ツナコーンパン 牛乳
14	水	玄米ご飯(O12歳児: ごはん) あおさの味噌汁、鶏つくねのあんかけ 根菜ソテー、りんごゼリー	米、玄米、花麩、パン粉、三 温糖、片栗粉/メロンパン	あおさのり、味噌、鶏肉、ひ じき、ゼラチン/牛乳	玉ねぎ、人参、しょ うが、れんこん、ご ぼう、人参、ブロッコリー、しめじ、り んごジュース、りんご缶	597.7(494.5) 23.6(18.6) 16.5(12.3) 2.2(1.7)	メロンパン 牛乳
15	木	ごはん、小松菜ともやしの味噌汁 大根と厚揚げのそぼろ煮 カリカリきゅうり漬け、りんご	米、三温糖、片栗粉、ごま油/ 小麦粉、三温糖	味噌、生揚げ、豚肉、ごま/バ ター、牛乳、ごま	もやし、小松菜、大根、きゅうり、りん ご	515.7(373.3) 15.9(11.7) 19.2(14.1) 1.9(1.5)	セサミクッキー 牛乳



あけましておめでとうございます



今年も、安全・安心で美味しい、元気に笑顔になれる給食の提供してまいりますので、よろしくお願ひいたします。
まだまだ寒い日が続く1月。 給食をたくさん食べて、体調に気を付けて元気にすごしていきましょう！

1月の行事食

1日～3日 【おしょうがつ】

♦おせち・おぞうに♦
おせちりょうりは えんぎのよい たべもの
のをつかって いてそれぞれに しあわせ
をねがう いみが こめられているよ



7日

♦ななくさがゆ♦
1ねんかん けんこうに すごせるようにねがいをこめて
はるのななくさ いりの おかゆをたべるよ

きゅうしょくでは
すずな(かぶ)と
すずしろ(だいこん)
がはいった
おみそしるがでるよ！



11日 【かがみびらき】

かぞくのけんこうをねがって
おしょうがつに かざっていた
かがみもちを たべるよ

おしるこやぜんざい
おぞうににして
たべることがおおいよ



※3.4.5歳児は給食に小魚がでます
※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	おやつ
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
16	金	カレーライス 牛乳(O12歳児:チンゲン菜のスープ) 白菜サラダ、みかん	米、じゃがいも、カレール フ、小麦粉、三温糖、オリ ーブ油/焼きそば麺	豚肉、牛乳、ツナフレーク/豚 肉、青のり	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コーン、白 菜、きゅうり、みかん/キャベツ、人参、 ビーマン、玉ねぎ	632.0(416.1) 19.0(11.4) 26.3(15.3) 2.2(2.1)	焼きそば 麦茶
17	土	ごはん、えのきのすまし汁 鶏のごま味噌焼き、キャベツのゆかり和え みかん	米、三温糖/食パン	豆腐、鶏肉、味噌、ごま	長ねぎ、えのきだけ、キャベツ、きゅう り、人参、ゆかり、みかん/いちごジャム	487.2(384.2) 18.2(15.4) 9.7(8.9) 2.1(1.6)	いちごジャムトースト 麦茶
18	日						
19	月	ごはん、玉麩の味噌汁 豚肉のすき焼き風煮、切干大根のサラダ みかん	米、玉麩、三温糖、ごま油/食 パン生地	わかめ、味噌、豚肉、豆腐/鶏 肉、チーズ、牛乳	玉ねぎ、しらたき、人参、長ねぎ、白 菜、切干大根、きゅうり、みかん/玉ね ぎ、ビーマン、コーン	539.1(403.6) 20.3(15.6) 16.6(13.1) 2.3(1.8)	ピザパン 牛乳
20	火	ごはん、ほうれん草のスープ 鶏肉のサルサソースかけ、ボイル野菜 ヨーグルト(O12歳児:フルーツヨーグル ト)	米、三温糖、ごま油/小麦粉、 三温糖	鶏肉、ちりめんじゃこ、ヨー グルト/バター、ごま、牛乳	玉ねぎ、ほうれん草、ビーマン、トマト 塩、カレー粉、かぶ、ブロッコリー、人 参、フルーツミックス缶/人参	500.3(381.6) 19.8(15.5) 16.1(12.8) 2.9(2.3)	キャロットクッキー 牛乳
21	水	丸パン、白菜のクリームシチュー トッピングサラダ、みかん	丸パン、じゃがいも、小麦 粉、シチュールウ、三温糖、 オリーブ油、ワンタンの皮/米	鶏肉、牛乳、生クリーム、バ ター/チーズ、青のり	玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、しめじ、 人参、キャベツ、きゅうり、みかん	572.4(454.9) 22.0(17.6) 17.0(13.6) 2.5(2.0)	チーズおやき 麦茶
22	木	きびごはん、なめこの味噌汁 肉じゃが、小松菜のごま和え りんご	米、きび、じゃがいも、三温 糖/フランスパン、グラニュー 糖	豆腐、味噌、豚肉、ごま/バ ター、牛乳	なめこ、三つ葉、玉ねぎ、しらたき、人 参、グリンピース、小松菜、コーン、り んご	547.2(412.0) 20.3(15.7) 18.5(14.7) 2.4(1.9)	ラスク 牛乳
23	金	ごはん、小松菜のすまし汁 かじきのごま味噌焼き、筑前煮 みかん	米、三温糖/ゆでうどん	かじき、味噌、ごま、鶏肉/豚 肉	小松菜、えのきだけ、ごぼう、レンコ ン、人参、だけのこ、こんにゃく、みか ん/キャベツ、玉ねぎ、人参	469.3(316.9) 23.8(14.7) 12.8(8.1) 2.4(1.8)	焼きうどん 麦茶
24	土	ごはん、キャベツのスープ 鶏肉のオニオン焼き、キャロットサラダ りんご	米、オリーブ油、三温糖/米	鶏肉	キャベツ、しめじ、玉ねぎ、人参、きゅ うり、りんご/わかめごはんの素	475.9(320.6) 17.1(10.3) 10.6(5.9) 1.7(1.3)	わかめおむすび 麦茶
25	日						
26	月	玄米ごはん(O12歳児:ごはん) 厚揚げの味噌汁、豚こま大根 ほうれん草のおかか和え、みかん	米、玄米、三温糖、ごま油/米	生揚げ、味噌、豚肉/鶏肉、バ ター	白菜、大根、いんげん、ほうれん草、 キャベツ、人参、みかん/マッシュルー ム、玉ねぎ、人参、ビーマン	472.5(394.6) 18.5(15.0) 14.3(11.0) 2.0(1.6)	ピラフ 麦茶
27	火	ごはん、もやしのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き、ツナコーンサラダ りんご	米、三温糖、オリーブ油/ホツ トケニミックス粉、小麦 粉、三温糖	鶏肉、ツナフレーク/ヨーグル ト、牛乳	もやし、しいたけ、玉ねぎ、りんご、ト マトピューレ、キャベツ、きゅうり、人 参、コーン、りんご/黄桃缶	556.4(406.1) 25.0(16.3) 13.8(10.1) 2.4(1.8)	ももケーキ 牛乳
28	水	肉うどん きゅうりの酢の物、みかん	うどん乾麺、三温糖/米、三温 糖	豚肉、わかめ、しらす干し/鶏 肉、ひじき、油揚げ	人参、玉ねぎ、きゅうり、人参、みかん/ 人参	454.8(360.6) 17.3(13.8) 9.4(7.6) 3.9(3.1)	ひじきごはん 麦茶
29	木	ピビンバ、わかめスープ さつまいもの甘煮、みかん	米、ごま油、三温糖、片栗 粉、さつまいも/スパゲティ、 三温糖	鶏肉、豚肉、わかめ/鶏肉	もやし、小松菜、人参、しょうが、にん にく、コーン、みかん/玉ねぎ、人参、 ビーマン	579.0(441.6) 21.6(16.8) 13.7(10.6) 2.6(2.0)	ナポリタン 麦茶
30	金	ごはん、ほうれん草の味噌汁 鶏肉の玉ねぎソース焼き 大根とこんにゃくの金平、みかん	米、ごま油、三温糖/食パ ン生地、グラニュー糖	鶏肉、味噌、ごま/牛乳	ほうれん草、えのきだけ、玉ねぎ、 大根、こんにゃく、人参、いんげ ん、みかん	511.2(382.6) 20.3(15.6) 12.5(9.9) 2.8(2.2)	シュガーパン 牛乳
31	土	ごはん、白菜の味噌汁 回鍋肉、青のり粉ふき芋 みかん	米、三温糖、じゃがいも/食パ ン	豚肉、味噌、甜麺醤、青のり	白菜、しいたけ、玉ねぎ、ビーマン、 キャベツ、人参、しょうが、にんにく、 みかん/りんご/いちご	548.5(413.3) 19.0(14.7) 13.4(10.4) 2.4(1.8)	りんごジャムトースト 麦茶

みんなは おうちで **おもち** を たべたかな?
こどもえんでも おもちつきを したね!

おもちは よくのびて きれないから 「ながいき できるたべもの」
としてしらしているよ

おしょうがつに かざった おもちには かみさまの ちからがあつて、
たべると いちねん びょうきに まけない げんきな からだ に
なれるんだよ!

あられ・おしるこ・おぞうに にして よい いちねんを
おくりましよう



野菜のおやつ

おやつに提供している
「野菜を使った簡単おやつ」をご紹介します

青菜とじゃこのおむすび

<材料>
米 1合
小松菜 1株
ごま油 小さじ2
ちりめんじゃこ 15 g
白ゴマ 5 g
醤油 小さじ1



<作り方>
①お米を炊く(普通の水加減で)
②小松菜は良く洗い、みじん切りにする。
③みじん切りにした小松菜を強火で炒め、
水分を飛ばし、水分がなくなったら、ごま
油を回し入れる。
④ちりめんじゃことごまも入れてさらに炒
める。
⑤炊きあがったごはんに混ぜて、おにぎり
にして、出来上がり

