



日	曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ
			赤	緑	黄		
8	金	始業式					
11	月	成人の日					
12	火	わかめご飯 鱈の幽庵焼き 紅白なます 白玉雑煮	鱈 白味噌、鶏肉	ゆず 大根、人参 金時人参、三つ葉	精白米 砂糖 白玉団子	炊き込みわかめ 濃口醤油、料理酒、みりん 米酢、濃口醤油、食塩 かつおだし	アンパンマン煎餅 ラムネ オレンジジュース
13	水	ご飯 鶏の唐揚げ じゃが芋の胡麻和え 小松菜と人参の味噌汁	鶏の唐揚げ 味噌	小松菜、人参	精白米 サラダ油 じゃが芋、白ごま、砂糖	濃口醤油 かつおだし	白玉団子 お茶
14	木	ご飯 すき焼き風煮 春雨の酢の物 薄揚げと水菜のすまし汁	豚肉、焼き豆腐 ツナ 薄揚げ	白菜、人参、ごぼう、白ねぎ、糸こんにゃく 人参、胡瓜 水菜	精白米 じゃが芋、砂糖、サラダ油 春雨、砂糖	濃口醤油、みりん、料理酒 米酢、濃口醤油、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	おにぎり煎餅 りんごジュース
15	金	お弁当日（年長ミュージアム遠足）					
18	月	ご飯 鶏の照り焼き 三つ葉とほうれん草のツナ和え 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 ツナ 味噌、豆腐	三つ葉、人参、ほうれん草 わかめ、青ねぎ	精白米 砂糖、片栗粉 砂糖	濃口醤油、みりん 濃口醤油 かつおだし	満月ボン オレンジジュース マリビスケット ラムネ カルピスジュース
19	火	ご飯 豚肉の生姜炒め もやしと人参のさっぱりサラダ しめじと玉ねぎのすまし汁	豚肉	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜 大もやし、胡瓜、人参 しめじ、玉ねぎ、青ネギ	精白米 サラダ油、砂糖 白ごま、砂糖	かつおだし、濃口醤油、みりん、料理酒 米酢、濃口醤油、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	動物ビスケット りんごジュース
20	水	茄子のミートスパゲティ 豆サラダ 青リンゴゼリー	合挽ミンチ 大豆	茄子、玉ねぎ、人参、パプリカ、トマト、グリーンピース コーン、ひじき、胡瓜、人参	砂糖、スパゲティ、オリーブ油、砂糖	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩 和風ゴマ醤油ドレッシング 青りんごゼリー	ジャムクラッカーサンド ラムネ オレンジジュース
21	木	ご飯 鮭のマヨ焼き ほうれん草のボン酢和え しいたけと人参のすまし汁	鮭 麩	ほうれん草、人参 人参、しいたけ	精白米 砂糖	マヨネーズ、食塩 ボン酢 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	ビスコ ミニゼリー カルピスジュース
22	金	冬野菜カレーライス コールスローサラダ みかん	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、パプリカ、コーン、オニオン、セロリ、グリーンピース キャベツ、人参、コーン みかん	サラダ油、じゃが芋、精白米	カレールウ フレンチドレッシング	バタークッキー マシュマロ りんごジュース
25	月	ゆかりご飯 チキンカツ 切干大根のサラダ	チキンカツ 白みそ 味噌	胡瓜、人参、切り干し大根 玉ねぎ、人参、ほうれん草	精白米 サラダ油 砂糖	ゆかり とんかつソース かつおだし、マヨネーズ かつおだし	ミカンゼリー オレンジジュース
26	火	ご飯 卵焼き じゃが芋とごぼうの胡麻味噌煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	卵焼き 味噌	ごぼう、人参、いんげん えのき、玉ねぎ、三つ葉	精白米 じゃが芋、砂糖、白ごま	かつおだし、料理酒、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	ハッピーターン ミニゼリー カルピスジュース
27	水	あんかけうどん 揚げ餃子 中華ポテト	薄揚げ、かまぼこ 餃子	玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、生姜	うどん、片栗粉 サラダ油 中華ポテト	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	人参蒸しパン お茶
28	木	ご飯 鯖のきのこあんかけ ほうれん草の白和え キャベツとじゃが芋の味噌汁	鯖 豆腐 味噌	しめじ、まいたけ、生姜 ほうれん草、人参、こんにゃく キャベツ	精白米 片栗粉 白ごま、砂糖 じゃが芋	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 濃口醤油 かつおだし	ココナッツサブレ ラムネ りんごジュース
29	金	麦ロール ハンバーグ ハッシュドポテト ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ、パプリカ、パセリ、トマト	麦ロール 砂糖 ハッシュドポテト、サラダ油 マカロニ、オリーブ油	ケチャップ、ウスターソース	ポップコーン オレンジジュース

\*木の実幼稚園のお茶はほうじ茶を使用しています

あけましておめでとうございます！

楽しい冬休みを過ごせましたでしょうか？  
今年も給食室では、安全でおいしい給食を提供し、子どもたちが「食」にさらに興味をもってくれるよう頑張っています。



寒い時期にお腹を壊したりトイレに何回も行ったたり、気持ち悪くなって吐いたりしたことはありませんか？  
それはもしかすると「ノロウイルス」かもしれません！

<どんな症状？>  
激しい下痢、おう吐、微熱、腹痛

<感染経路>  
●食べ物からの感染（=食中毒）  
①ウイルス汚染された二枚貝を、生や加熱不十分食べた場合  
②ウイルス感染した人が調理したり、配膳した料理を食べた場合

●人からの感染（=感染性胃腸炎）  
患者ふん便やおう吐物から二次感染した場合  
※感染してもすぐ症状がでず、自分でも知らないうちにウイルスを広げたり、症状が治まってからも2週間くらいは便にウイルスがいるので注意してください。

お雑煮の由来

日本では元旦に神様がやってくるという言い伝えがあり、その時のお供の物として鏡餅を飾ります。そのお餅を食べることで神様からの加護や恩恵を受けてその年の豊作や繁栄が得られると考えられています。お雑煮はその餅を食べる料理のひとつなのです。ですが地方によっては食べ方や入れる具材が異なります。

●1番有名な違いは東西のお餅の形の違いではないでしょうか？



東日本:角餅で味は醤油仕立て  
西日本:丸餅で味は味噌仕立て  
となっています。  
また違う味のお雑煮もおいしそうですね！



# [ 月間栄養価一覧表 ]

2016年 1月

日 曜	献立名	1人分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
12 火	わかめご飯, 鯖の西京焼き, 紅白なます, 白玉雑煮	408	15.6	6.6	1.8
13 水	ご飯, 鶏のからあげ, ジャガイモの胡麻和え, 味噌汁	440	11.1	17.0	2.0
14 木	ご飯, すき焼き風煮, 春雨の酢の物, 味噌汁	421	14.1	8.7	2.0
18 月	ご飯, 鶏の照り焼き, 三つ葉のツナ和え, 味噌汁	414	17.1	13.3	2.1
19 火	ご飯, 豚の生姜炒め, 胡瓜とにんじんのさっぱりサラダ, すまし汁	384	12.5	7.4	1.8
20 水	茄子のミートスパゲティ, 豆サラダ, すまし汁, 青りんごゼリー	417	15.8	6.7	1.9
21 木	ご飯, 鮭のマヨ焼き, ほうれん草のボン酢和え, すまし汁	369	15.5	8.4	1.8
22 金	冬野菜カレーライス, コールスローサラダ, 果物(みかん)	433	9.7	12.6	2.1
25 月	ゆかりご飯, チキンカツ, 切り干し大根のサラダ, 味噌汁	401	9.5	10.8	1.6
26 火	ご飯, 卵焼き, ジャガイモとごぼうの胡麻味噌煮, すまし汁	330	9.5	3.9	1.6
27 水	あんかけうどん, 揚げ餃子, 中華ポテト	409	8.7	11.6	2.1
28 木	ご飯, 鯖のきのこあんかけ, ほうれん草の白和え, 味噌汁	418	14.4	12.9	1.5
29 金	麦ロール, ハンバーグ, ハッシュドポテト, ミネストローネ	371	13.0	16.9	2.2
		401	12.8	10.5	1.9