



あけましておめでとうございます



日曜日	曜日	献立名	さいりょう				どんぐりおやつ
			赤 血・肉・骨になる	緑 体の調子をよくする	黄 働く力や熱になる	その他	
10	火	始業式					
11	水	わかめご飯 鯖の西京焼き 紅白なます 白玉雑煮 	鯖、白みそ 白みそ、鶏肉	大根、人参 金時人参、三つ葉	精白米 砂糖 砂糖 白玉団子	炊き込みわかめ みりん、料理酒、食塩 米酢、濃口醤油、食塩 かつおだし	カルシウム煎餅 マシュマロ オレンジジュース
12	木	柳川風井 ほうれん草のおひたし オレンジゼリー	豚肉、卵	玉ねぎ、人参、ごぼう、グリーンピース 人参、ほうれん草	砂糖、サラダ油、片栗粉、精白米 砂糖、白ごま	濃口醤油、みりん、料理酒、 濃口醤油 オレンジゼリー	みたらし団子 お茶
13	金	ご飯 鶏の照り焼き キャベツとコーンのサラダ えのきとほうれん草のすまし汁	鶏肉	キャベツ、人参、コーン ほうれん草、えのきだけ	精白米 砂糖、片栗粉	濃口醤油、みりん 米酢、濃口醤油、食塩 昆布だし、薄口醤油、みりん、食塩	おにぎり煎餅 ミニゼリー りんごジュース
16	月	ご飯 鶏の唐揚げ じゃが芋の胡麻和え 薄揚げと白菜の味噌汁	鶏の唐揚げ 味噌、薄揚げ	白菜	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	ココナッツサブレ ラムネ カルピスジュース
17	火	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 切干大根のサラダ ほうれん草と玉ねぎのすまし汁	豚肉 白味噌	白菜、しめじ、人参 切干大根、人参、胡瓜 玉ねぎ、ほうれん草	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖、マヨネーズ	かつおだし、濃口醤油、みりん かつおだし 昆布だし、薄口醤油、みりん、食塩	ぼたぼた焼き オレンジジュース
18	水	ミートスバゲティ ハムと胡瓜のサラダ スマイルポテト	合挽ミンチ ハム	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース コーン、胡瓜	砂糖、スバゲティ、オリーブ油 スマイルポテト	にんにく、ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩 和風ゴマ醤油ドレッシング	ジャムクラッカーサンド ラムネ りんごジュース
19	木	ご飯 鯖のみぞれ煮 ほうれん草の白和え もやしとわかめの味噌汁	鯖 豆腐 味噌、わかめ	大根 ほうれん草、人参 もやし	精白米 砂糖 白ごま、砂糖、こんにゃく	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん 濃口醤油 かつおだし	ビスコ ミニゼリー カルピスジュース
20	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、レンコン 大根、ごぼう、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	カレーウ、にんにく フレンチドレッシング	バタークッキー マシュマロ オレンジジュース
23	月	ゆかりご飯 チキンカツ ポテトサラダ 玉ねぎと人参の味噌汁	チキンカツ ツナ 味噌	胡瓜、人参 玉ねぎ、人参	精白米 サラダ油 じゃが芋、マヨネーズ	ゆかり とんかつソース 食塩 かつおだし	みかんゼリー お茶
24	火	お弁当日（年長ミュージアム遠足）					ハッピーターン ミニゼリー りんごジュース
25	水	味噌煮込み風うどん 揚げしゅうまい キャンディーチーズ	豚肉、赤味噌、白味噌 しゅうまい キャンディーチーズ	白菜、人参、椎茸、青ねぎ	うどん、砂糖、サラダ油 サラダ油	かつおだし、濃口醤油、みりん、食塩	人参蒸しパン お茶
26	木	ご飯 鮭の塩焼き 豚肉とひじきの煮物 玉ねぎとキャベツの味噌汁	鮭 豚肉 味噌	人参、ひじき、グリーンピース 玉ねぎ、キャベツ	精白米 サラダ油、砂糖	食塩 かつおだし、みりん、料理酒、濃口醤油 かつおだし	動物ビスケット カルピスジュース
27	金	ロールパン ハンバーグ みかんサラダ ポトフ	ハンバーグ ソーセージ	キャベツ、みかん 玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ	ロールパン 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	ケチャップ、ソース 食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩	ポップコーン オレンジジュース
30	月	そばめし コロッケ ブロッコリーのおかか和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁	かつお節 味噌	キャベツ、人参 ブロッコリー、人参 玉ねぎ、小松菜	精白米、サラダ油、焼きそば コロッケ、サラダ油 砂糖 南瓜	とんかつソース 濃口醤油 かつおだし	カルシウムウエハース マシュマロ りんごジュース
31	火	ご飯 豚肉のカレー炒め 糸こんにゃく 中華スープ	豚肉 薄揚げ	もやし、人参、ピーマン 胡瓜、人参 ほうれん草	精白米 サラダ油 糸こんにゃく ごま油	濃口醤油、料理酒、カレー粉 和風ゴマ醤油ドレッシング 薄口醤油、中華味、食塩	ゆかりおにぎり お茶

いよいよ2017年がスタートしました。
充実した冬休みは過ごせましたでしょうか。
お休みが続き、生活リズムの乱れから体調は崩されていないですか？
まずは、早寝早起き、朝食をしっかりとるなど
規則正しい生活を心がけましょう。

今年も子どもたちの成長と笑顔が見られるよう、
調理員一同、頑張っていきたいと思います。
どうぞよろしくお願い致します。



おせち料理について少し紹介♪

おせち料理は、元々は、季節の区切りである節日に食べる料理のことです。節日は、1年に5回あり、中でも重要な区切りが元旦とされています。おせち料理を大晦日に作り、初日の出と共に現れる耕作の神様へのお供え物として供えます。そして、元旦の朝に、神様のおさがりであるおせち料理を家族で頂くという風習がありました。

そこで、今年初めての給食におせち料理を取り入れました。
紅白なます・・・お祝いの水引をかたどった物。おめでたい意味。
お雑煮・・・年神様に供えた餅をその土地の産物と一緒にいただく
ことで、新年の豊作や豊漁、家内安全などを祈り新しい年を祝うという意味。

他にも、おせち料理にはそれぞれ意味がありますので、ぜひ調べてみてください。



旬の食材 ~白菜~



白菜を選ぶ時は、葉が青々としてみずみずしく、ずっしり重みのあるものを選ぶのがポイントです。ビタミンC、カリウム、カルシウムを多く含み、旬の白菜は甘味がありとても美味しいです！

[月間栄養価一覧表]

2017年 1月

予定献立 0:通常献立

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g		
11	水	わかめご飯, 鯖の西京焼き, 紅白なます, 白玉雑煮	349.05	431	16.9	7.8	69.0	1.4		
12	木	柳川風どんぶり, ほうれん草のおひたし, オレンジゼリー	280.80	418	13.8	6.7	73.0	1.3		
13	金	ご飯, 鶏の照り焼き, キャベツとコーンのサラダ, すまし汁	343.20	414	15.7	12.3	56.4	1.5		
16	月	ご飯, 鶏のからあげ, じゃが芋の胡麻和え, 味噌汁	328.86	476	11.9	17.7	65.1	2.2		
17	火	ご飯, 豚肉と白菜のうま煮, 切り干し大根のサラダ, すまし汁	335.97	374	11.2	10.0	56.3	1.5		
18	水	ミートスパゲティ, ハムと胡瓜のサラダ, スマイルポテト	211.82	373	11.5	13.0	50.2	1.5		
19	木	ご飯, 鯖のみぞれ煮, ほうれん草の白和え, 味噌汁	343.60	411	14.2	12.9	55.4	2.0		
20	金	冬野菜カレーライス, コールスローサラダ, 果物(みかん)	329.05	431	10.0	12.3	68.5	2.1		
23	月	ゆかりご飯, チキンカツ, ポテトサラダ, 味噌汁	315.50	408	10.1	13.1	58.5	1.4		
25	水	味噌煮込み風うどん, しゅうまい, キャンディーチーズ	394.03	345	13.4	8.5	52.1	2.5		
26	木	ご飯, 鮭の塩焼き, 豚肉とひじきの煮物, 味噌汁	321.30	342	17.1	4.8	54.4	2.1		
27	金	ロールパン, ハンバーグ, みかんサラダ, ポトフ	348.99	350	14.9	16.0	37.3	2.9		
30	月	そばめし, コロッケ, ブロッコリーのおかか和え, 味噌汁	350.80	364	9.1	5.8	67.3	1.7		
31	火	ご飯, 豚肉のカレー炒め, 糸こんにゃくサラダ, 中華スープ	333.01	325	11.3	6.8	51.6	1.2		
期間内の合計			4929.32	5877	196.8	160.0	871.6	26.8		
動物性脂質比率 40.44 %			一日あたりの平均		328.62	392	13.1	10.7	58.1	1.8
			基準値		0.00	405	15.0	11.0	0.0	1.5
			充足率		0.0	96.8	87.3	97.3	0.0	120.0