

1月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ			1	2	3	4
昼食	 					鮭わかめおむすび 豚汁 棒チーズ バナナ
3時のおやつ						
朝のおやつ	6	7	8	9	10	11
昼食	みかん ごはん シカムドゥチ 鶏肉の桑茶焼き きゅうりとちくわのゴマ和え	ビスコ 七草がゆ 沖縄風味噌汁 キャベツの和え物 バナナ	ヨーグルト ごはん 厚揚げの味噌汁 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物	はちャ棒 スタミナ丼 春雨の和え物 野菜ジュース	ぼたぼた焼き チキンカレー 切干大根のサラダ ゼリー	チキンライス キャベツのクリームスープ ミルク
3時のおやつ	亀の甲せんべい りんご ミルク	さつま芋のかき揚げ パイン缶 ジョア	ミニメロンパン ミルク	お米deいちごスティック りんご 牛乳	マリービスケット みかん ミルク	
朝のおやつ	13	14	15	16	17	18
昼食	成人の日		豆乳 ごはん じゃが芋の味噌汁 魚のケチャップソース パイアの和え物	野菜スティック ごはん 納豆 白菜の味噌汁 三色ナムル 塩レモンダレ豚キャベツ	焼き芋 お子様ランチ コンソメスープ 鶏のから揚げ いちご ブロッコリーの梅マヨ和え	ミートサンド きゅうりとささみのごま和え ミルク
3時のおやつ			クラッカーサンド バナナ ミルク	黒糖蒸しパン ミルク	チーズケーキ 牛乳	
朝のおやつ	20	21	22	23	24	25
昼食	カルシウムウエハース ポークカレー コールスローサラダ プリン	こざかなせんべい ごはん イナムドゥチ ポパイオムレツ 人参いりちー	ミレービスケット ごはん つみれと野菜のスープ 揚げだし豆腐 パイン缶	棒チーズ マージンごはん 大根の味噌汁 レバーフライ みかん缶 小松菜ともやしの和え物	ぶどうゼリー ごはん 長ねぎの味噌汁 魚のチーズ焼き 黄桃 炒り豆腐	もずく丼 みかん ミルク
3時のおやつ	マドレーヌ バナナ ミルク	イージュ天ぷら ミルク	手作りちんすこう オレンジ 牛乳	ミルクくずもち りんご 豆乳	ぼたぼた焼き バナナ ミルク	
朝のおやつ	27	28	29	30	31	
昼食	さつまいもポーロ ごはん キャベツの味噌汁 豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え	カル鉄スティック ごはん 油揚げの味噌汁 鮭のグラタン風 ひじきの白和え パイン缶	ハーベストセサミ お弁当会	ヨーグルト 麦ごはん ゆし豆腐 カレー肉じゃが 黄桃 ブロッコリーの土佐和え	焼き芋 スタミナ丼 冬瓜のすり流し パイン缶 きゅうりともやしの和え物	
3時のおやつ	フロランタン りんご ミルク	スコーン ミルク	もちもちポールドーナツ ミルク	ビスコ タンカン ミルク	お米deガトーショコラ バナナ ミルク	

給食だより1月号

心と身体を育てる「和食」

ごはんのみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。



★和食がもたらすメリット

1・栄養バランスの良い食事ですぐ成長

ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どものために必要な栄養素を、無理なく、おいしく摂取することができます。

2・様々な食材に挑戦！味覚が育つ

和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることにつながります。

3・よく噛んで丈夫な身体づくり

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けたりするだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。



4・腸内環境を整えて免疫力アップ

和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になるにくい身体づくりにつながります。

5・日本の文化を学び、心を育む

旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。

6・五感を刺激して、感性を育む

和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。目で見て楽しみ、香りで食欲をそそれ、様々な食感を楽しむことで、子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。また、旬の食材を通して、季節の移り変わりを感じたり、自然の恵みに感謝する心を育むこともできます。



★和食献立のコツ

1・ごはんを中心に「1汁2菜」

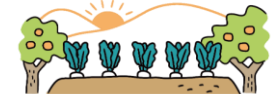
「おかずと汁」で、「ごはん」をおいしく食べることができれば、それは和食です。ごはんに「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口内調味をしながら和食献立を楽しみましょう。



みそ汁、すまし汁、豚汁
主菜：肉、魚、卵、大豆製品などをメインに使った料理
副菜：野菜、きのこ、海藻などを中心とした料理

2・旬の食材を積極的に取り入れる

季節に最もおいしい食材を使うことで、栄養もしっかりと摂取できます。子どもたちが様々な食材に挑戦できるよう、季節の食材を積極的に取り入れましょう。



3・行事に合わせた食事を取り入れる

ひなまつりのちらし寿司、お正月のおせち料理など行事食は、日本の伝統文化に触れることができます。また、家族以外の人と会食する機会を設けることで、食を通して、コミュニケーションを深めることができます。

4・だしを上手に活用する

和食に欠かすことができない「だし」。昆布や鰹節、干し椎茸など、自然の素材にうま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、様々な料理に活用しましょう。



だし豊かな香りは、食欲をそそり、食事を楽しくします



だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます



天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
04 土	胚芽米、じゃがいも、白煎りごま	ポーク缶(薄塩スラム)、鮭フレーク、棒チーズ	大根、切りこんにゃく、ささがきごぼう、長ねぎ、干し椎茸、バナナ
06 月	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、すりごま(白)	鶏もも肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、竹輪(無卵)、カステラかまぼこ、粉チーズ、O加工乳	〇りんご、◎みかん(S)、きゅうり、冬瓜、切りこんにゃく、干し椎茸、にんにく
07 火	胚芽米、〇さつまいも、〇てんぷら粉、〇揚げ油	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、鶏もも肉(皮なし)、キャラクターかまぼこ、〇シーチキン、〇スキムミルク(粉末)、シーチキン	キャベツ、人参、白菜、かぶ、大根、小松菜、山東菜、〇人参、せり、〇玉ねぎ、〇コーン缶、バナナ
08 水	胚芽米、〇ロールパン、〇小麦粉、マヨネーズ、〇グラニュー糖、〇無塩バター、〇アーモンドプードル、三温糖	キングクリップ、厚揚げ、〇牛乳、O加工乳、わかめ(乾)、◎ヨーグルト60g	きゅうり、ねぎ
09 木	胚芽米、春雨、揚げ油、三温糖、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、スライスハム、〇牛乳(県産 成分無調整)、シーチキン	アンパンマンやさいどりんご、なす、〇りんご、きゅうり、トマト、人参、めじろ、長ねぎ
10 金	胚芽米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、シーチキン、O加工乳	〇みかん(S)、玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、千切り大根(乾)
11 土	胚芽米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、加工乳	玉ねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、人参、ピーマン
14 火	スパゲティ(1.6mm)、〇胚芽米、じゃがいも、除去用マヨネーズ、〇三温糖、オリーブ油、〇白煎りごま、三温糖	合ひき肉、〇味付いなり皮(三角形)、シーチキン	玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水煮、コーン缶、〇人参、きゅうり、ピーマン、ねぎ
15 水	胚芽米、じゃがいも、〇グラニュー糖、片栗粉、白煎りごま、三温糖、油	キング(天ぷら用切身)、◎豆乳(フルーツ味)、O加工乳、わかめ(乾)	ハワイヤ(千切り)、〇りんご、きゅうり、えのきたけ、人参、ねぎ、〇バナナ、〇レモン果汁
16 木	胚芽米、〇強力粉、〇粉黒糖、ごま油、片栗粉、グラニュー糖、新玄	豚ロース スライス、〇牛乳、納豆(小粒)、油揚げ、O加工乳	ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、白菜、しめじ、レモン果汁、ねぎ
17 金	胚芽米、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、新玄、◎焼き芋	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、〇牛乳(県産 成分無調整)、プリンセクワインナー	いちご、プロコリー(冷凍)、キャベツ、コーン缶、玉ねぎ、練り梅
18 土	コッパン(切り込み入り)、白煎りごま、砂糖、油、卵なしパン(又は超熟ロール)	合ひき肉、とろかさみフレーク、加工乳	玉ねぎ、トマト水煮缶(カット)、人参、きゅうり、トマトピューレ、コーン缶
20 月	胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇無塩バター、〇アーモンドプードル、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、◎カルシウム強化アースいちご	グーヤー(豚うで肉)、〇卵、O加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、ほうれん草(冷凍・国産)、にんじん、〇バナナ
21 火	胚芽米、〇小麦粉、〇揚げ油、油	卵、合ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、カステラかまぼこ、豚バラ肉スライス、豚三枚肉(皮なし)、〇シーチキン、〇卵、O加工乳、粉チーズ、豆腐	玉ねぎ、人参、冬瓜、イナムドゥチ用切りこんにゃく、ピーマン、ほうれん草(冷凍・国産)、〇人参、〇にら、干し椎茸
22 水	胚芽米、〇小麦粉、片栗粉、〇三温糖、〇ラード、油、押麦、春雨、新玄	木綿豆腐、豚ひき肉、〇牛乳(県産 成分無調整)	〇オレンジ、だいこん(おろし)、白菜、人参、長ねぎ、万能ねぎ
23 木	胚芽米、じゃがいも、〇三温糖、〇芋くず、パン粉、揚げ油、マージン(もちきり)、〇タピオカでん粉、小麦粉、三温糖、砂糖	豚レバー、〇牛乳、卵、〇きな粉、油揚げ、〇豆乳(フルーツ味)、わかめ(乾)、◎棒チーズ	〇りんご、小松菜、大根、もやし、にんじん、コーン缶
24 金	胚芽米、マヨネーズ、油、砂糖、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、木綿豆腐、鶏ひき肉、大豆水煮、カッテージチーズ、O加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、干し椎茸、〇バナナ
25 土	胚芽米、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもずく、加工乳	みかん(S)、玉ねぎ、人参、オクラ、コーン缶
27 月	胚芽米、片栗粉、〇スライスアーモンド、油、〇無塩バター、〇三温糖、すりごま(白)、三温糖、砂糖、新玄	鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、〇生クリーム、O加工乳	〇りんご、いんげん(生)、キャベツ、玉ねぎ、人参、ひじき、にんにく
28 火	胚芽米、〇小麦粉、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、ねりごま、三温糖、油、すりごま(白)、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、保乳(調理用)、卵、〇保乳(調理用)、生クリーム、〇プレーンヨーグルト、ピザ用チーズ、O加工乳、油揚げ、わかめ(乾)	人参、玉ねぎ、しめじ、いんげん(冷凍)、ねぎ、ひじき
29 水	弁当会		
30 木	胚芽米、じゃがいも、押麦、砂糖	ゆし豆腐、牛ロース薄切り、O加工乳、◎ヨーグルト60g	プロコリー(冷凍)、〇きよみ、玉ねぎ、人参、しらたき、クリンピース(冷凍)、ねぎ
31 金	胚芽米、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油、◎焼き芋	絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、O加工乳	なす、冬瓜、きゅうり、もやし、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ、〇バナナ