給食だより

1月号　令和3年12月28日発行

日ごとに寒さが増してきました。乾燥している季節、手洗いうがいをして、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などに気をつけていきたいですね。新年を気持ちよく迎えるためにも、体調管理などに気を配りながら、元気に過ごしていきましょう。12月はクリマスメニューを楽しみました♪　7日（金）はもちつき大会です。

✿給食の紹介✿

≪豆腐の中華煮≫

材料	大人2人＋子ども2人
ごま油	小さじ1(5g)
にんにく	1g
人参	60g
豚肩ロース肉薄切	100g
白菜	100g
玉ねぎ	50g
干ししいたけ	5g
だし汁	120cc
砂糖 ┐A	大さじ1(8g)
塩 │	少々
薄口醤油 ┘	大さじ1(20g)
絹ごし豆腐	1丁(300g)
片栗粉	大さじ1/2(5g)
チンゲンサイ	60g

≪作り方≫

① 豚肉は食べやすい大きさに切る。

② にんにくはみじん切り。人参、白菜、玉ねぎは千切り。干ししいたけは、ぬるま湯で戻し千切り。

③ チンゲンサイは千切りして、さっとゆでる。豆腐は２cmのさいの目切り。

④ ごま油を熱し、豚肉とにんにく、野菜を炒め、だし汁と調味料を加え、15分煮る。豆腐、チンゲンサイを加え、火を通し、片栗粉でとろみをつける。

豆腐はひとゆですると、くずれにくくなります。

かぶの根は煮もの、蒸しもの、漬ものに。葉は炒めもの、汁ものなどに。根と葉は栄養価も違い、根はビタミンＣが多く消化酵素を含むので整腸作用があります。
葉は緑黄色野菜で栄養満点です！
残さず利用したいですね。

春の七草（七草がゆ）

七草がゆは、お正月にごちそう三味だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。七草がゆに入れる七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほろけのざ・すすな・すずしろ」です。おかゆの味付けが苦手な子どもにはすまし汁にして食べるのもおすすめです。スーパーなどで便利な七草セットが売られているので、気軽に試してみましょう。

おせち料理

おせち料理は、見た目の美しさだけでなく、れんこんは『見通しの良い１年を祈る』、たいは『めでたい』、こんぶは『よろこぶ』、黒豆は『まめに暮らせますように』、紅白なますは『お祝いの水引をかたどったもの』、えびは『腰が曲がるまで長生きできるように』、かずのこは『子孫繁栄』などそれぞれ願いが込められています。幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

１月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
4日（火）	ごはん	米	
	ツナコロッケ	じゃがいも・油・人参・玉ねぎ・ツナ缶・塩・こしょう・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ	牛乳
	凍り豆腐のふわふわ煮	凍り豆腐・玉ねぎ・人参・卵・冷凍グリンピース・干ししいたけ・だし汁・みりん・薄口醤油・酒・砂糖	
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	みかん缶
5日（水）	牛丼	米・牛バラ肉薄切り・玉ねぎ・人参・ねぎ・砂糖・濃口醤油・塩・水	
	春雨サラダ	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	牛乳
	みそ汁	だし汁・大根・人参・玉ねぎ・味噌	
			りんご
6日（木）	ごはん	米	
	カレー肉じゃが	豚肩ロース肉薄切り・カレー粉・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・カレー粉・冷凍グリンピース	牛乳
	ツナとひじきのサラダ	ツナ缶・レモン汁・ひじき・人参・キャベツ・ホールコーン缶・味噌・マヨドレ・酢・すりごま・砂糖	
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐	バナナ
7日（金）	ごはん	米	
	ミートローフ	豚ひき肉・木綿豆腐・パン粉・卵・牛乳・玉ねぎ・炒め油・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	牛乳
	ポテトのケチャップ煮	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・パセリ・バター・トマトケチャップ・コンソメ・水	
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・もやし・塩・薄口醤油	りんご
10日（月）	成人の日		
11日（火）	ロールパン	ロールパン	
	鶏肉のカレームニエル	鶏もも肉皮なし・塩・こしょう・小麦粉・カレー粉・油	牛乳
	ほうれんそうのソテー	ほうれんそう・人参・油・塩・こしょう	
	ミネストローネ	キャベツ・人参・玉ねぎ・大根・ベーコン・トマト・油・水・コンソメ・塩・こしょう	りんご
12日（水）	ごはん	米	
	魚の変わり西京焼き	サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま	牛乳
	野菜のうま煮	鶏もも肉皮なし・じゃがいも・人参・板こんにゃく・干ししいたけ・油・砂糖・濃口醤油・だし汁・しいたけ戻し汁・さやいんげん	
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・油揚げ・人参・味噌	バナナ
13日（木）	ごはん	米	
	さつま揚げ	はものすり身・人参・ごぼう・卵・しょうが・塩・味噌・砂糖・長いも・小麦粉・揚げ油	牛乳
	ポテトの卵とじ	じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖・卵	
	みそ汁	だし汁・ふ・みつば・人参・味噌	みかん
14日（金）	ごはん	米	
	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・油・パン粉・牛乳・卵・塩・薄口醤油・油・ウスターソース・トマトケチャップ	牛乳
	かぶと油揚げの含め煮	かぶ・ほうれんそう・油揚げ・人参・油・だし汁・薄口醤油・砂糖・塩	
	みそ汁	だし汁・さつまいも・人参・白ねぎ・味噌	りんご
17日（月）	ごはん	米	
	魚のフライ	サーモン・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつ一ソース	牛乳
	キャベツのごま酢和え	キャベツ・チンゲンサイ・人参・鶏ささみすじなし・すりごま・砂糖・酢・薄口醤油・塩	
	みそ汁	だし汁・なす・人参・白ねぎ・白味噌・味噌	りんご
18日（火）	ごはん	米	
	鶏肉のつくね焼き	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・油・卵・パン粉・塩・こしょう・濃口醤油・油・濃口醤油・砂糖・みりん・だし汁	牛乳
	五目煮豆	大豆水煮・鶏もも肉皮なし・板こんにゃく・人参・大根・さといも・砂糖・薄口醤油・だし汁	
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・油揚げ・人参・味噌	みかん
19日（水）	スパゲティートマトソース	スパゲティー・油・にんにく・人参・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・水・ホールトマト缶 ・トマトケチャップ・塩・濃口醤油・粉チーズ	牛乳
	魚のマリネ風	すずき・片栗粉・揚げ油・砂糖・濃口醤油・酢・だし汁	
	付け合わせ	ブロッコリー・塩	りんご
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・薄口醤油・塩	
20日（木）	ごはん	米	
	ひじき入り厚焼き卵	油・人参・鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒・油	牛乳
	ナムル風煮びたし	ほうれんそう・もやし・人参・油揚げ・砂糖・塩・濃口醤油・酢・ごま油・しょうが汁	
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌	バナナ
21日（金）	ハヤシライス	米・牛もも肉薄切り・玉ねぎ・なす・油・水・コンソメ・バター・小麦粉・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう・冷凍グリンピース	牛乳
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	
	スープ	だし汁・玉ねぎ・じゃがいも・人参・薄口醤油・塩	いちご
24日（月）	ロールパン	ロールパン	
	魚のムニエル	サーモン・塩・こしょう・小麦粉・油・バター・トマトケチャップ・ウスターソース	牛乳
	じゃがいものソテー	じゃがいも・ウインナー・人参・玉ねぎ・油・塩・こしょう	
	スープ	だし汁・玉ねぎ・キャベツ・人参・薄口醤油・塩	りんご
25日（火）	ごはん	米	
	キャベツのメンチカツ	キャベツ・豚ひき肉・パン粉・脱脂粉乳・卵・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース	牛乳
	大豆とひじきの煮物	大豆水煮・ひじき・人参・油揚げ・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・塩	
	みそ汁	だし汁・かぶ・人参・白ねぎ・味噌・白味噌	バナナ
26日（水）	ごはん	米	
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	牛乳
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩	
	けんちんうどん	うどん（ゆで）・だし汁・人参・大根・豚肩ロース肉薄切り・絹ごし豆腐・砂糖・塩・薄口醤油・みりん・ねぎ	りんご
27日（木）	ごはん	米	
	豆腐のミートグラタン	木綿豆腐・にんにく・人参・玉ねぎ・なす・油・豚ひき肉・小麦粉・水・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・バター・小麦粉・牛乳・塩・パン粉・粉チーズ	牛乳
	れんこんの素揚げ	れんこん・塩・揚げ油	
	スープ	水・玉ねぎ・じゃがいも・人参・コンソメ・塩	みかん
28日（金）	ごはん	米	
	酢豚	豚もも肉薄切り・濃口醤油・しょうが汁・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・しいたけ戻し汁・水・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・トマトケチャップ・酢・片栗粉・ピーマン	牛乳
	もやしの和え物	もやし・人参・きゅうり・ロースハム・レモン汁・薄口醤油	
	みそ汁	だし汁・大根・人参・玉ねぎ・味噌	りんご
31日（月）	カレーピラフ	米・油・バター・鶏ささみすじなし・人参・玉ねぎ・カレー粉・塩・こしょう	
	鶏肉の甘辛煮	鶏むね肉皮なし・しょうが汁・酒・卵・小麦粉・片栗粉・揚げ油・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油	選択ジュース
	付け合わせ	ミニトマト	
	ツナサラダ	ツナ缶・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン缶・マヨドレ・塩・レモン汁	ヨーグルト
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・薄口醤油・塩	