

1月献立表

日(曜)	献立名	材料名	
5日(月)	ごはん 魚の塩焼き 肉豆腐 みそ汁	米 サーモン・塩・油 焼き豆腐・牛肉薄切り・玉ねぎ・人参・小松菜・ふ・白菜・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油 だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・味噌	牛乳 りんご
6日(火)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし かきたま汁	米 鶏もも肉皮なし・味噌・濃口醤油・砂糖・みりん・すりごま・油・ミニトマト 厚揚げ・小松菜・人参・だし汁・砂糖・薄口醤油・酒・みりん・塩 だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐・人参	牛乳 オレンジ
7日(水)	ごはん さつま揚げ ポテトの卵とじ みそ汁	米 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 じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・卵・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖 だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	カルピス バナナ
8日(木)	ロールパン ミートローフ 野菜のトマト煮 スープ	ロールパン 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 大根・カリフラワー・キャベツ・人参・ペークン・ホールトマト缶・油・水・コンソメ・塩 だし汁・チングンサイ・人参・玉ねぎ塩・薄口醤油	牛乳 みかん
9日(金)	もちつき大会		
12日(月)	成人の日		
13日(火)	ロールパン 豆腐のミートグラタン れんこんの素揚げ スープ	ロールパン 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・小麦粉・牛乳・塩・パン粉・粉チーズ れんこん・塩・揚げ油 水・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・塩	牛乳 オレンジ
14日(水)	ごはん すき焼き風煮 もやしのツナ和え みそ汁	米 じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・牛赤身薄切り・砂糖・みりん・濃口醤油・焼き豆腐・冷凍グリンピース もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう だし汁・かぶ・人参・油揚げ・味噌・白味噌	牛乳 バナナ
15日(木)	トマトソースパゲティー 魚のムニエル 付け合わせ スープ	スパゲティー・油・バター・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 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 ブロッコリー・塩 だし汁・玉ねぎ・チングンサイ・人参・薄口醤油・塩	牛乳 りんご
16日(金)	ごはん 春巻き かぼちゃのサラダ 中華風コーンスープ	米 豚肩ロース肉薄切り・普通春雨・ゆでたけのこ・人参・玉ねぎ・ピーマン・干しいたけ・油・だし汁・水・砂糖・濃口醤油・酒・ごま油・こしょう・片栗粉・揚げ油・春巻きの皮 かぼちゃ・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩 だし汁・クリームコーン缶・塩・薄口醤油・ねぎ・片栗粉・卵	牛乳 ライスクッキー
19日(月)	ジャムパン ポークピーンズ マカロニサラダ スープ	食パン・ブルーベリージャム 油・バター・人参・豚肩ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油 マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう だし汁・玉ねぎ・人参・チングンサイ・塩・薄口醤油	牛乳 パイン缶
20日(火)	ごはん さつまいものコロッケ 切り干し大根の煮物 みそ汁	米 さつまいも・油・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・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 油・人参・切り干し大根・油揚げ・ほうれんそう・だし汁・砂糖・みりん・薄口醤油 だし汁・絹ごし豆腐・人参・えのきだけ・味噌	牛乳 バナナ
21日(水)	親子丼 小松菜の甘酢和え みそ汁	米・鶏もも肉皮なし・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ・卵・砂糖・薄口醤油・塩・みりん・だし汁 普通春雨・小松菜・ホールコーン缶・人参・砂糖・酢・薄口醤油・塩 だし汁・白菜・人参・厚揚げ・味噌	カルピス りんご
22日(木)	ごはん 魚の変わり西京焼き 筑前煮 わかめうどん	米 さわら・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま 鶏もも肉皮なし・れんこん・人参・さといも・高野豆腐・大根・干しいたけ・板こんにゃく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん だし汁・わかめ・うどん・人参・玉ねぎ・乾燥わかめ・砂糖・塩・薄口醤油・みりん	牛乳 オレンジ
23日(金)	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ スープ	米・牛もも肉薄切り・玉ねぎ・しめじ・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 ブロッコリー・人参・きゅうり・カリフラワー・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう だし汁・玉ねぎ・チングンサイ・人参・塩・薄口醤油	牛乳 りんご
26日(月)	ごはん 揚げ魚のみそ煮 春雨サラダ 豚汁	米 さわら・片栗粉・油・味噌・砂糖・みりん・トマトケチャップ・だし汁 普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう だし汁・人参・玉ねぎ・大根・ごぼう・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ねぎ・味噌	牛乳 りんご
27日(火)	ごはん ひじき入り厚焼き卵 かぶと油揚げの含め煮 みそ汁	米 ひじき・卵・人参・鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒・油 かぶと・ほうれんそう・油揚げ・人参・油・だし汁・薄口醤油・砂糖・塩 だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌	牛乳 オレンジ
28日(水)	ジャムパン 魚のコーンマヨネーズ焼き じゃがいもソテー ¹ スープ	食パン・いちごジャム サーモン・塩・こしょう・小麦粉・油・マヨドレ・クリームコーン缶・粉チーズ じゃがいも・ピーマン・人参・玉ねぎ・油・塩・こしょう だし汁・もやし・玉ねぎ・人参・塩・薄口醤油	牛乳 バナナ
29日(木)	ごはん 鶏肉の甘辛煮 五目煮びたし みそ汁	米 鶏むね肉皮なし・しょうが汁・酒・小麦粉・片栗粉・揚げ油・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・ミニトマト 小松菜・油揚げ・人参・もやし・キャベツ・だし汁・濃口醤油・みりん・砂糖 だし汁・大根・人参・えのきだけ・味噌	牛乳 オレンジ
30日(金)	カレーピラフ ハンバーグ ツナサラダ スープ	米・バター・鶏ささみすじなし・人参・玉ねぎ・カレー粉・油・塩・こしょう 豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・油・パン粉・牛乳・卵・塩・油・ウスター・ソース・トマトケチャップ 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 だし汁・チングンサイ・玉ねぎ・人参・塩・薄口醤油	選択ジュース ヨーグルト

給食だより

1月号 令和7年12月26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月はクリスマスマニューを楽しみました♪ 1月9日(金)はもちつき大会です。



●給食の紹介●

《豆腐の中華煮》



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。



《作り方》



16日(金)に、ライスクッキー(いちご味)を提供します！

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- にんにくはみじん切り。人参、白菜、玉ねぎは千切り。干しいたけは、ぬるま湯で戻し千切り。
- チング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。
- 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、チングンサイを加え、火を通し、片栗粉でとろみをつける。

豆腐はひとつですると、くずれにくくなります。



☆クリスマスランチ

春の七草(七草がゆ)

七草がゆは、お正月にごちそう三昧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・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・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。



食事で免疫力・体力UP

- 冬はインフルエンザなどの感染症などが流行る季節。まずは体をあたためる料理で体温をあげましょう。
- 免疫力アップ**
- ミネラル、ビタミンの多い食材… 緑黄色野菜や果物
- 体力をつける**
- 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

