

2025年1月

給食献立表

日付	曜日	献立	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
6	月	けんちんうどん・ブロッコリーサラダ・チーズ・いちご・麦茶	りんごゼリー・牛乳・かちり	504	19.3	13.9	329	1.6
7	火	ゆかりごはん・大根のそぼろ煮・白菜とカニカマの和え物・吸物（豆腐）・みかん・麦茶	ミルクマフィン・牛乳・かちり	551	22.3	15.9	247	2.1
8	水	ごはん・根菜カレー・和風サラダ・ゆで卵・オレンジ・麦茶	パンケーキ・牛乳	500	16.2	15.7	228	1.7
9	木	ごはん・ホイコーロー・切り干し大根のサラダ・とろろ昆布汁・グレープフルーツ・麦茶	サンドクラッカー・牛乳・かちり	499	19.4	14.8	224	2.2
10	金	バターロール（ブルーベリー）・チキンのトマト煮・スパゲッティサラダ・白菜スープ・バナナ・麦茶	きなマカロニ・牛乳・かちり	539	21.2	24.5	209	1.8
14	火	牛肉の混ぜご飯・煮魚（からすがれい）・春雨の酢の物・すまし汁（かぶ）・パイナップル・麦茶	豆乳ババロア・麦茶・かちり	486	26.9	14.1	142	2.2
15	水	ジャージャー麺・ワカメコーンサラダ・チーズ・りんご・麦茶	手作りクッキー・牛乳・かちり	515	20.3	20.2	349	2.2
16	木	ごはん・豚肉のしょうが焼き・ほうれん草の納豆和え・みそ汁（じゃが芋）・みかん・麦茶	マーマレードカップケーキ・牛乳・かちり	558	24.0	16.3	246	1.7
17	金	食パン（ジャム）・ブリのフライ・さつま芋サラダ・豆苗スープ・バナナ・麦茶	ミルクゼリー・麦茶・かちり	495	19.9	18.3	185	1.4
20	月	ごはん・ハッシュドポーク・中華サラダ・ニラ玉・オレンジ・麦茶	<u>おやつパーティー</u>	501	18.0	21.0	92	2.1
21	火	★お楽しみ給食・ハンバーガー・ジャーマンポテト・トマトサラダ・ベーコンスープ・いちご・麦茶	チョコチップケーキ・麦茶・かちり	607	21.2	30.1	94	2.3
22	水	ワカメラーメン・ハムサラダ・厚揚げの含め煮・グレープフルーツ・麦茶	お麩のラスク・牛乳・かちり	607	20.7	20.5	265	2.5
23	木	ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・ひじきのサラダ・かきたま汁・キウイフルーツ（ゴールド）・麦茶	レーズンスコーン・牛乳	527	22.9	16.5	249	2.4
24	金	ガーリックチャーハン・じゃがブロッコリーのマヨ昆布和・ウインナーソーセージ・もやしスープ・パイナップル・麦茶	レモンシュガートースト・牛乳・かちり	520	12.6	23.6	205	1.9
27	月	ごはん・クラムチャウダー・パプリカサラダ・チーズ・りんご・麦茶	かたやき煎餅・牛乳・かちり	547	20.9	16.4	394	1.5
28	火	食パン（マーマレード）・めかじきのピザ風・コールスローサラダ・かぶのスープ・バナナ・麦茶	スノーボール・麦茶・かちり	575	19.9	26.6	147	2.3
29	水	きのこスパゲッティ・ツナサラダ・うずら卵の含め煮・オレンジ・麦茶	クレープ・牛乳・かちり	466	19.0	20.4	288	2.1
30	木	ごはん・すきやき煮・即席漬け・みそ汁（さつま芋）・キウイフルーツ（ゴールド）・麦茶	チーズ蒸しパン・牛乳・かちり	609	23.7	22.4	285	2.2
31	金	恵方巻き（サラダ）・大豆とじゃこのげんこつ揚げ・小松菜のごま和え・吸物（花ふ）・いちご・麦茶	オレンジゼリー・麦茶	613	20.9	19.7	193	1.7

明けましておめでとうございます 今年もよろしくお祈りします

今年も元気な子ども達に負けないよう、安全で美味しい給食・おやつを心をこめて作りたいと思います。お正月はおせち料理などごちそうが多く、食生活も乱れがちであったと思います。生活リズムの乱れは健康にとって一番の大敵です。規則正しくバランスの良い食事をとり、食生活にも心配りをお願いします。今年も美味しい給食を沢山食べてください。 小林

給食に関するアンケートについて

アンケートのご協力ありがとうございました。沢山のご意見もありがとうございました。結果を元に検討し、1月から少しおやつの内容を変更させていただきます。ラインにて献立の確認をお願いします。またホームページの情報開示ページにアンケート結果を掲載しますので、是非ご覧ください。

根も葉も栄養が豊富

今が旬の大根！

数多くの種類がある大根の中でも、一般的に知られているのは、辛みが少なく、やや小ぶりの青首大根です。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがオススメです。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。大根の根の部分はでんぷんの消化を助ける酵素成分や解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするBカロテンや骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

食育だよりより



今月のオススメレシピ☆うさぎご飯

・人参・かちり・酒・みりん・砂糖・塩
・醤油・サラダ油・ほんだし

細かめにみじん切りした人参を油で炒め、酒、みりん、砂糖、醤油、塩で甘辛く味付けをし、最後にかちりを混ぜる。ご飯は、酒、みりん、ほんだし、醤油を入れて炊く。炒め煮した人参を混ぜて出来上がり！簡単で美味しく、子供達もよく食べる一品です(*^^*)