

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 土	ご飯 豚のしょうが煮 じゃがいものマヨネーズ焼き みそ汁 (ふ・わかめ)	牛乳 きなこケーキ	ぶたもも・普通牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも・マヨネーズ・車ふ・ホットケーキミックス	しょうが・にんじん・たまねぎ・わかめ
6 月	親子丼 ブロッコリーとひじきの炒め物 みそ汁 (豆腐・小松菜)	牛乳 田作り みかん	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳・うるめいわし丸干し	精白米・ごま	にんじん・たまねぎ・糸みつば・ブロッコリー・ひじき・こまつな・みかん
7 火	七草粥 きんとん カレイのあんかけ	牛乳 ピザトースト	まがれい・普通牛乳・まぐろ水煮缶詰・プロセスチーズ	精白米・さつまいも・くり甘露煮・食パン・マヨネーズ	だいごんの葉・だいごん・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・糸みつば・トマトケチャップ・コーン
8 水	ご飯 高野のフライ きゃべつのごまマヨ和え すまし汁 (切干大根・小松菜)	牛乳 フルーツゼリー	凍り豆腐・普通牛乳	精白米・パン粉・薄力粉・いりごま・マヨネーズ	キャベツ・りよくとうもやし・切干しだいごん・こまつな・にんじん・たまねぎ・寒天・りんごジュース・みかん
9 木	ロールパン クリームシチュー (白菜) 照焼きチキン バナナ	牛乳 塩昆布おにぎり	ベーコン・鶏もも・普通牛乳	ロールパン・精白米	はくさい・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・バナナ・塩昆布
10 金	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきサラダ 根菜スープ	牛乳 きなこボール	さけ・普通牛乳・きな粉	精白米・マヨネーズ・有塩バター・薄力粉	にんじん・キャベツ・たまねぎ・きゅうり・乾ひじき・コーン・だいごん・ごぼう・えのき
11 土	牛丼 さつまいもの甘煮 みそ汁 (豆腐)	牛乳 ココアケーキ	牛もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・さつまいも・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・青ねぎ
14 火	ご飯 カレイの煮つけ きんぴら みそ汁 (えのき・豆腐) 納豆	牛乳 りんご きなこマカロニ	まがれい・納豆・普通牛乳・きな粉	精白米・マカロニ・スパゲティ	にんじん・ごぼう・ゆでたけのこ・だいごん・さやいんげん・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ・たまねぎ・りんご
15 水	ご飯 お豆腐ナゲット もやしのごま酢和え みそ汁 (かぼちゃ)	牛乳 ゴマじゃこクッキー	鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・しらす干し	精白米・マヨネーズ・いりごま・薄力粉・有塩バター	りよくとうもやし・キャベツ・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ
16 木	ゆかりごはん かぼちゃコロッケ 小松菜と切干大根のごま和え 豚汁	牛乳 みかん チーズ	ぶたひき肉・牛ひき肉・ぶたもも・淡色辛みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・パン粉・いりごま・生いも板こんにやく	かぼちゃ・たまねぎ・切干しだいごん・こまつな・キャベツ・にんじん・ごぼう・青ねぎ・みかん
17 金	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き マカロニのケチャップソテー コンソメスープ	牛乳 あんまん	ホキ・普通牛乳・つぶあん	精白米・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・ホットケーキミックス	トマトホール缶詰・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・ぶなしめじ
18 土	焼きそば 塩昆布の和え物 わかめスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	ぶたかたロース・削り節・木綿豆腐・普通牛乳	中華めん・精白米	にんじん・たまねぎ・りよくとうもやし・キャベツ・青ピーマン・塩昆布・乾わかめ
20 月	ひじきごはん あんかけうどん 高野豆腐の卵とじ みかん	牛乳 蒸し芋	凍り豆腐・鶏卵・普通牛乳	精白米・ゆでうどん・さつまいも	乾ひじき・ぶなしめじ・えのきたけ・にんじん・たまねぎ・だいごん・長ねぎ・さやいんげん・みかん



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21 火	ご飯 鯖の煮つけ 切干大根のサラダ みそ汁 (白菜)	牛乳 バナナ お麩スナック	さば・まぐろ油漬缶詰・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・車ふ	切干しだいごん・きゅうり・はくさい・にんじん・たまねぎ・バナナ
22 水	ご飯 お餅 (きなこ・あんこ) 鶏肉のみそ焼き 具だくさんスープ 健康ふりかけ	ヤクルト ジャムサンド	きな粉・こしあん・鶏もも・普通牛乳	精白米・もち米・いりごま・食パン	にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな・ぶなしめじ・あおのり・いちごジャム
23 木	ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル わかめスープ	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・しらたき	キャベツ・にんじん・りよくとうもやし・乾わかめ・たまねぎ・寒天・みかん缶詰・オレンジジュース
24 金	ご飯 鮭のピザ風焼き さつまいもサラダ レタススープ	牛乳 りんご ポップコーン	さけ・プロセスチーズ・ロースハム・普通牛乳	精白米・さつまいも・マヨネーズ・ポップコーン・なたね油	トマトケチャップ・青ピーマン・きゅうり・にんじん・たまねぎ・レタス・りんご
25 土	ツナ入り炊き込みご飯 肉じゃが みそ汁 (豆腐)	牛乳 バナナケーキ	まぐろ油漬缶詰・牛かた(赤肉)・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも・ホットケーキミックス	ひじき・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・さやいんげん・青ねぎ・バナナ
27 月	ご飯 ちぐさやき かぼちゃのオープン焼き 冬野菜の豚汁 健康ふりかけ	牛乳 豆乳わらびもち	鶏卵・鶏ひき肉・プロセスチーズ・削り節・普通牛乳・豆乳・きな粉	精白米・冷凍さといも・いりごま	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・乾ひじき・えのきたけ・かぼちゃ・だいごん・はくさい・ごぼう・長ねぎ・あおのり
28 火	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き 大根の煮物 すまし汁 (えのき・わかめ)	牛乳 プレーンラスク	さば・焼き竹輪・普通牛乳・木綿豆腐	精白米・マヨネーズ・ロールパン・有塩バター	だいごん・にんじん・えのきたけ・カットわかめ・たまねぎ
29 水	ご飯 岩津ねぎと大豆のかきあげ 酢の物 すまし汁 (切干大根・小松菜)	牛乳 かぼちゃの白玉団子	大豆・普通牛乳・きな粉	精白米・さつまいも・白玉粉	長ねぎ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな・切干しだいごん・かぼちゃ
30 木	ご飯 魚のパン粉焼き バイクドじゃが 野菜のミルクスープ	牛乳 りんごヨーグルトケーキ	ホキ・普通牛乳・プレーンヨーグルト	精白米・パン粉・じゃがいも・ホットケーキミックス	きゃべつ・しめじ・りよくとうもやし・にんじん・たまねぎ・りんご
31 金	冬野菜カレー ブロッコリー入りツナサラダ 福神漬 バナナ	牛乳 四角いメロンパン	牛かた・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・食パン・ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・たまねぎ・だいごん・かぼちゃ・ブロッコリー・福神漬・バナナ

明けましておめでとうございます
 新しい年も、子どもたちの好奇心や食欲を育んでいきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひ致します。1年のはじまりの1月はおせち料理や七草粥など伝統行事などを食べる機会が多いです。ご家庭でも伝統行事のお話を子どもにしてあげてくださいね。給食でもおせち料理(きんとん・田作り)や七草粥、おもちゃなどを予定しています。冬野菜や新メニューも取り入れています。お楽しみに。

おせち料理
 色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶはよろこぶ、黒豆は「まめに暮らせるように」などそれぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。

七草粥 1月7日
 7日に七草粥を食べると、無病息災で1年間過ごせるといふ言い伝えがあります。年末年始の疲れた胃腸を休ませるための知恵だともいわれています。春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)