



メニュー

給食だより



月	火	水	木	金	土
				1 大豆ボール・ポイルキャベツ・大根の酢の物・ワカメスープ・バナナ 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕牛乳・大豆スコーン	2 親子丼・漬け物・ブロッコリーのおかか和え・みかん 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・おからと豆乳ドーナツ
4 豚汁・焼き魚・切り昆布の煮物・バナナ 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳・チーズ蒸しパン	5 ジャーマンポテト・チロリアンサラダ・澄まし汁・みかん 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・せんべい 〔3時〕肉うどん	6 鶏肉の甘辛煮・もやしの磯和え・味噌汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕フルーツヨーグルト	7 牛肉とごぼうの炒め物・ナムル・春雨スープ・バナナ 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕牛乳・プアマンケーキ	8 まり揚げ・ポイルブロッコリー・ハムサラダ・味噌汁・みかん 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕赤飯	9 牛丼・漬け物・ほうれん草のゴマ和え・イチゴ 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・お米パン
1 1 建国記念日 	1 2 豚肉の生姜焼き・五目煮・澄まし汁・バナナ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・ビスコ 〔3時〕ナポリタン	1 3 韓国風煮・ツナサラダ・味噌汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・ビスケット 〔3時〕おしるこ	1 4 鶏肉のガーリック炒め・大根の和え物・白菜とベーコンのスープ・イチゴ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕牛乳・ピザトースト	1 5 魚フライ・ポイル野菜・ちくわの酢の物・澄まし汁・バナナ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳・シリアルおこし	1 6 カレーライス・福神漬け・切り干し大根の煮物・みかん 〔9時〕牛乳・鈴カステラ 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・メロンパン
1 8 ポトフ・根菜のゴマ炒め・さつま芋サラダ・みかん 〔9時〕牛乳・ぼたぼた焼き 〔3時〕牛乳・みたらし団子	1 9 焼きブリのニラ炒め・小松菜の中華和え・味噌汁・バナナ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・あられ 〔3時〕鶏飯	2 0 麻婆豆腐・マロニーの酢の物・もずくスープ・リンゴ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕オレンジゼリー	2 1 誕生会 キーマカレー・スパゲティ・サラダ・冬野菜スープ・いちご 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕マドレーヌ	2 2 とり天・ポイル野菜・高野豆腐の煮物・味噌汁・みかん 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳・スイートポテト	2 3 中華丼・漬け物・わかめの酢の物・バナナ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・ハムチーズパン
2 5 ハヤシライス・福神漬け・きのこベーコンのソテー・バナナ 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳・チョコチップマフィン	2 6 魚のあんかけ・コールスローサラダ・味噌汁・みかん 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・せんべい 〔3時〕フルーツポンチ	2 7 豚肉とじゃが芋のカレー煮・カニカマの酢の物・澄まし汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕牛乳・手作りパン	2 8 チンジャオロース・ポパイサラダ・中華スープ・みかん 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕焼きそば		

1月誕生会メニュー

- ・焼きそばパン
- ・唐揚げ
- ・ポテトサラダ
- ・ポイルブロッコリー
- ・みかん



プアマンケーキ (ココアケーキ) の作り方

- (材料) 5個分 (カップ)
- 薄力粉 125g
 - B.P 5g
 - ココア 12.5g
 - 三温糖 50g
 - 水 150g
 - なたね油 15g

- ①薄力粉はふるい、すべての粉類をボウルに混ぜておく。
- ②木べらで①と油を混ぜ、カップに流し込み175°Cのオーブンで15~20分程焼く。焼き色を見ながら調節していく。真ん中に竹串を指してポロポロした生地がついてくるようになるまで焼く。

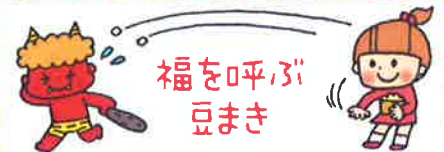
卵・牛乳を使用しないケーキなので、ご家庭でも簡単に作ることが出来ます。
是非、作ってみてください！



(おやつ)

- ・さつま芋のチーズケーキ

今月の郷土料理
1/19のおやつは鹿児島県の「鶏飯」です。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。