



メニュー

# 給食だより



月	火	水	木	金	土
		1 年始休み 	2 年始休み 	3 年始休み 	4 雑煮・三色なます・切り昆布の煮物・みかん 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕自家製飲むヨーグルト ミルクパン
6 カレーライス・福神漬け・コールスローサラダ・みかん 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳 黒糖蒸しパン	7 豚肉のガーリック焼き・ちくわの和え物・澄まし汁・バナナ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト せんべい 〔3時〕七草がゆ	8 肉じゃが・わかめの酢の物・味噌汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕牛乳 みたらし団子	9 豚肉と大根の味噌炒め・チンゲン菜のツナ和え・白菜スープ・みかん 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕わかめうどん	10 からあげ・ボイル野菜・中華風酢の物・澄まし汁・バナナ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕牛乳 ぜんざい	11 中華丼・漬け物・大豆の煮物・みかん 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕自家製飲むヨーグルト パンパン
13 成人の日 	14 タンダーチキン・スパゲティ・サラダ・わかめスープ・みかん 〔9時〕自家製飲むヨーグルト せんべい 〔3時〕牛乳 さつまいもごはん	15 韓国風煮・大根の酢の物・味噌汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳 ホットドッグ	16 高野豆腐の中華炒め・レンコンのゆかり和え・澄まし汁・バナナ 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕牛乳 スイートおじゃが	17 魚の天ぷら・ミニトマト・ハムサラダ・味噌汁・みかん 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕牛乳 豆腐マフィン	18 牛丼・漬け物・小松菜のおかか和え・バナナ 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕自家製飲むヨーグルト お米パン
20 さつまい・焼き魚・もやしの和え物・みかん 〔9時〕牛乳・ビスケット 〔3時〕牛乳 チヂミ	21 チーズハンバーグ・かまぼこの酢の物・中華スープ・バナナ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト ぼたぼた焼き 〔3時〕牛乳 シリアルおこし	22 鶏肉のトマト煮・春雨サラダ・澄まし汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕牛乳 手作りパン	23 ほうれん草と牛肉の炒め物・さつま芋サラダ・味噌汁・みかん 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕牛乳 トライフル	24 さつまいものかき揚げ・ミニトマト・高野豆腐の煮物・澄まし汁・バナナ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕クリームスパゲティ	25 ハヤシライス・福神漬け・ツナサラダ・みかん 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕自家製飲むヨーグルト メロンパン
27 親子丼・漬け物・しらたきのきんぴら・バナナ 〔9時〕牛乳・ビスケット 〔3時〕牛乳 キャロット蒸しパン	28 鮭のチーズ焼き・ひじきの酢の物・味噌汁・みかん 〔9時〕自家製飲むヨーグルト ぼたぼた焼き 〔3時〕焼きそば	29 白菜のクリーム煮・ほうれん草のゴマ和え・澄まし汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳 ブラウニー	30 肉野菜炒め・マカロニサラダ・味噌汁・バナナ 〔9時〕牛乳・ビスケット 〔3時〕牛乳 五平餅	31 ささみフライ・ボイルブロッコリー・磯辺和え・キノコスープ・みかん 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕フルーツヨーグルト	

**郷土料理を  
味わいましょう**

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？ たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて、新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちも丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたげが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

**春の七草**

七草がゆには、さまざまな説がありますが、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。本来は、朝ご飯に七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

今月の季節に応じたおやつは  
1月27日(月) キャロット蒸しパンです。

**あけまして  
おめでとう  
ございます**