

令和 5年度



1月のメニュー



6日(土) ... 弁当の日

9日(火) ... 七草粥

★ からあげ・サラダ・味噌汁・いちご ★
以上見もあります。弁当はいりません。

12日(金) ... 誕生会

★ わかめご飯・おでん・酢の物・パンナコッタ ★

※食品が入手できない物がある場合メニューを変更することもあります。

曜	日	副食	材 料	お や つ
月	15	うま塩そーめん 餃子 みかんゼリー	そーめん・卵・キャベツ・葱・コーン・なると 豚ミンチ・竹の子・白菜・みかん缶	お茶・クッキー
	29			黒ごまプリン
火	16	鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	鮭・じゃが芋・キャベツ・玉葱・しめじ・小葱 大根・人参・えのき・椎茸・小松菜・日向夏	ミルク・いちご
	30			アップルパン
水	17	のりしお唐揚げ コーンサラダ 白菜の味噌汁	鶏もも・レタス・トマト・胡瓜・コーン 白菜・椎茸・人参・舞茸・白葱	お茶・かぶの漬物
	31			赤飯
木	18	サバの味噌煮 雑煮	サバ・焼き豆腐・人参・大根・葱 鶏もも・餅・椎茸・白菜・人参・三つ葉・柚子	ミルク・キウイ
	19			くまさんチュロス
金	19	和風煮込みハンバーグ ミネストローネ	合挽き肉・玉葱・人参・大根・えのき・しめじ 牛肉・じゃが芋・セロリ・コーン・パセリ	ミルク
	20			いちごタルト
土	6	親子丼 味噌汁	鶏もも・卵・人参・玉葱 豆腐・わかめ・しめじ	牛乳・フルーツ
	20			蒸しパン
月	22	トマトチーズカレー 大根サラダ りんご	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・チーズ 大根・かいわれ・コーン・トマト・ブロッコリー・りんご	お茶・雪塩ちんすこう
	23			みかんヨーグルト
火	23	鮭のきのこあんかけ ポテトサラダ 豆乳スープ	鮭・玉葱・人参・しめじ・えのき・椎茸・コーン・じゃが芋 胡瓜・トマト・ブロッコリー・ベーコン・ほうれん草・かぶ	お茶・みかん
	24			ぜんざい
水	10	チキンナゲット コールスロー ポパイスープ	鶏ミンチ・豆腐・キャベツ・人参・胡瓜・コーン・トマト ウインナー・ほうれん草・もやし・春雨・ブロッコリー	ミルク・日向夏
	24			ぶどうパン
木	11	ブリのごまねぎソース キャベツの千切り 山羊の味噌汁	ブリ・白葱・キャベツ・カリフラワー・トマト 山羊・人参・白菜・しめじ・小葱	お茶・大根のゆかり和え
	25			いなり寿司
金	26	酢豚 卵スープ	豚肉・玉葱・人参・竹の子・椎茸・ピーマン・コーン 卵・もやし・ほうれん草	お茶
	27			ちくわ天うどん
土	13	ピビンバ わかめスープ	牛肉・卵・小松菜 わかめ・人参・ごま	牛乳・フルーツ
	27			パン

1月の給食だより



認定こども園 日章
黒木 萌

あけましておめでとうございます！！今年もよろしくお願いします！！
今年の干支は、辰です。辰年は、陽の気が動いて万物が振動するので、
活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だといわれています。
2023年に努力したことが実を結んで成熟すると年になるそうですよ♪
今年も、こどもたちが喜んでくれるような給食作りを頑張ります！！



1月の行事と食べもの紹介

正月とは、本来、**歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名**です。
歳神様とは、1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、
家族が元気に暮らせるようにと約束してくれる神様です。
正月に門松やしめ縄飾り、鏡餅を飾ったりするのは、すべて歳神様を心から歓迎するための準備です。
現在は1月1日～3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」といいます。

★ おせち ★

「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句に
神様にお供えした料理でしたが、
正月がもっとも重要な節句であることから、
やがておせち料理といえば
正月料理をさすようになりました。
**えびは長寿、数の子は子孫繁栄、田づくりは豊作、
黒豆は健康**という願いが込められています。

★ お雑煮 ★

歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために
作った料理が「雑煮」です。
地方の豊かな料理で、白味噌仕立ての関西風
しょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。
餅の形も関西では丸餅、
関東では切り餅(のし餅・角餅)が一般的。

冬野菜をおいしく食べよう！！

冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪

- ほうれん草 … 冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘みが増すとされています。
鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！
- 小松菜 … カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富
- 白菜 … 貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。
- かぶ … 消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。
- 大根 … かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。
豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもオススメ！
- ねぎ … 辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。