

# 1月 献立表

| 日  | 曜 | 昼食献立名   | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ)  |   |                                 | 10時おやつ   |               |
|----|---|---|-------|---|---|---------------------------------|--|---------------|
|    |   |   |       | 熱と力になるもの  | 血や肉や骨になるもの                                | 体の調子を整えるもの                      |  |               |
| 1  | 木 | 元旦  |       |   |   |                                 |  |               |
| 2  | 金 | ●○●おせち料理に込められた願い●○●<br>お節句に、神様にお供えした食べ物がおせち料理のはじまりです。1年間の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」におせち料理をお供えし、1年の幸せを願い、家族が集まって、食事を共にします。おせち料理の内容や食べ方は、地域によって様々ですが、「料理を食べることで健康や長寿を願う」ことや「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点は、どの地域でも同じです。おせち料理の中の食べ物ひとつにつきぞれぞれ願いが込められています。 |       | かすのこ(魚の卵)…子孫繁栄を願う。<br>黒豆…まめに働きために暮らしますように。<br>紅白かまぼこ…縁起が良い初日の出。<br>きんとん…お金がたまりますように。<br>昆布巻き…縁起物(よろこぶのこぶ)。<br>れんこん…穴があつて向こうが見える。先が見通せますように。 |   |                                 |  |               |
| 3  | 土 | 松風焼き…裏がない、隠し事のない正直な生き方ができますように。<br>田作り…田をつくるということから、農作物の豊年、家内安全を願う。<br>紅白なます…紅白の水引をイメージしたもの。一家の平和を願う縁起物。<br>ぶりの照焼…出世魚にあやかり、出世を願う。<br>七草がゆ…一年の無病息災を祈る。   |       |   |   |                                 |  |               |
| 4  | 日 |   |       |   |   |                                 |  |               |
| 5  | 月 | ごはん<br>松風焼き<br>田作り<br>紅白なます   | すまし汁  | スキムミルク<br>カステラ  | 米、干しそうめん、押麦、砂糖、パン粉、ごま                     | 鶏ひき肉、スキムミルク、木綿豆腐、卵、かまぼこ、いわし、みそ  | たいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あおのり                          | お茶<br>せんべい    |
| 6  | 火 | ごはん<br>魚の照り焼き<br>もやしのごま酢あえ<br>豚汁  |       | スキムミルク<br>かりんとう   | 米、押麦、油、砂糖、ごま、すりごま                         | ぶり、スキムミルク、木綿豆腐、豚肉、かにかまぼこ、麦みそ    | もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ                              | 牛乳<br>ボーロ     |
| 7  | 水 | ごはん<br>鶏肉と里芋の甘辛揚げ<br>切干し大根の中華和え<br>果物   |       | お茶<br>(手作り)<br>七草がゆ   | 米、さといも、油、片栗粉、押麦、砂糖、ごま、ごま油                 | 鶏もも肉、かにかまぼこ                     | バナナ、きゅうり、だいこん葉、だいこん、かぶ葉、かぶ、切り干し大いこん、にんじん、グリンピース、七草、わかめ | お茶<br>ウエハース   |
| 8  | 木 | ごはん<br>豚肉のアップルソース<br>ごぼうとコーンのサラダ<br>スープ   |       | スキムミルク<br>せんべい  | 米、押麦、マヨネーズ、マカロニ、すりごま、砂糖                   | 豚肉、スキムミルク、ベーコン、ハム               | ごぼう、きゅうり、りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン                        | お茶<br>ビスケット   |
| 9  | 金 | ごはん<br>魚のみぞ煮<br>海藻サラダ<br>かきたま汁  |       | スキムミルク<br>(手作り)<br>黒糖蒸しパン   | 米、ホットケーキ粉、黒砂糖、押麦、砂糖、油、ごま油                 | さば、スキムミルク、卵、かにかまぼこ、牛乳、麦みそ       | きゅうり、ほうれんそう、コーン、にんじん、えのきだけ、干し椎どう、レモン果汁、ねぎ、わかめ、しょうが     | 牛乳<br>果物      |
| 10 | 土 | ごはん<br>そぼろ煮<br>さきいかのサラダ<br>果物   |       | コーンフレーク   | じゃがいも、米、玄米フレーク、コーンフレーク、しらたき、押麦、マヨネーズ、油、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、さきいか                | りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリンピース                         | お茶<br>クラッカー   |
| 11 | 日 |   |       |   |   |                                 |  |               |
| 12 | 月 | 成人の日  |       |   |   |                                 |  |               |
| 13 | 火 | ごはん<br>えびと野菜のかき揚げ<br>キャベツのゆかり和え<br>すまし汁   |       | スキムミルク<br>バームクーヘン   | 米、小麦粉、さつまいも、油、押麦、ごま                       | 絹ごし豆腐、えび、スキムミルク、卵、かまぼこ、しらす干し    | キャベツ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ             | 牛乳<br>ビスケット   |
| 14 | 水 | ごはん<br>筑前煮<br>白菜とツナのごま和え<br>果物  |       | スキムミルク<br>(手作り)<br>おからドーナツ  | 米、さといも、ホットケーキ粉、油、押麦、砂糖、すりごま               | 鶏もも肉、スキムミルク、卵、おから、ツナ油漬缶、ちくわ、きな粉 | りんご、はくさい、にんじん、れんこん、ごぼう、グリンピース                          | お茶<br>クラッcker |
| 15 | 木 | ロールパン<br>スパゲティナポリタン<br>プロッコリーときゅうりのサラダ<br>果物  |       | スキムミルク<br>いもけんぴ   | ロールパン、スパゲティー、油、マヨネーズ                      | スキムミルク、ベーコン、粉チーズ                | みかん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、トマト、ピーマン、にんじん、コーン                 | お茶<br>ビスケット   |
| 16 | 金 | ごはん<br>魚のピザ風<br>大根とじゃこのサラダ<br>じゃがいもの素揚げ   |       | スキムミルク<br>(手作り)<br>フルーツプリン  | じゃがいも、米、油、押麦、ごま油                          | 白身魚、スキムミルク、ピザ用チーズ、しらす干し         | たいこん、みかん缶、バナナ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、あおのり                 | 牛乳<br>玄米フレーク  |

今治市(一般)

| 日  | 曜 | 昼食献立名  | 3時おやつ                        | 材料(昼食と午後おやつ)                    |                                      |   | 10時おやつ      |
|----|---|--|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---|-------------|
|    |   |  |                              | 熱と力になるもの                        | 血や肉や骨になるもの                           | 体の調子を整えるもの                                |             |
| 17 | 土 | ごはん<br>麻婆豆腐<br>もやしのナムル<br>果物                 | スキムミルク<br>クッキー               | 米、押麦、油、砂糖、ごま油、片栗粉               | 木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、ちくわ、みそ              | りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら                 | お茶<br>せんべい  |
| 18 | 日 |  |                              |                                 |                                      |   |             |
| 19 | 月 | ごはん<br>レバーのマリアナソース<br>ツナキャベツサラダ<br>かぶのスープ    | ミルクココア<br>ビスケット              | 米、じゃがいも、片栗粉、押麦、油、マヨネーズ、砂糖、ごま    | 鶏レバー、スキムミルク、ツナ油漬缶、ベーコン、かつお節          | かぶ、キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、かぶ葉、グリンピース、しょうが     | お茶<br>ウエハース |
| 20 | 火 | ごはん<br>魚の梅干煮<br>ひじきのミルキーサラダ<br>厚揚げのみそ汁       | お茶<br>(手作り)<br>炊き込みごはん       | 米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、砂糖             | あかうお、厚揚げ、鶏もも肉、ハム、麦みそ、スキムミルク、からあげ     | ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、ひじき、うめ干し、ねぎ      | 牛乳<br>果物    |
| 21 | 水 | ごはん<br>チキンカレー<br>白菜のこんぶ和え<br>果物              | スキムミルク<br>味付けパン              | じゃがいも、米、カレールウ、押麦、油、ごま油、ごま       | 鶏もも肉、スキムミルク                          | みかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、グリンピース、塩こんぶ            | お茶<br>クラッカー |
| 22 | 木 | おにぎり<br>ほうとう風<br>ほうれんそうのナムル<br>果物            | スキムミルク<br>(手作り)<br>バナナホットケーキ | ゆでうどん、米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油        | 鶏むね肉、スキムミルク、卵、油揚げ、牛乳、ちくわ、赤みそ、いわし、白みそ | りんご、ほうれんそう、かぼちゃ、バナナ、にんじん、もやし、だいこん、しいたけ、ねぎ | お茶<br>せんべい  |
| 23 | 金 | ごはん<br>魚の塩焼き<br>れんこんごママヨネーズ和え<br>みそ汁         | スキムミルク<br>クッキー               | 米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、すりごま           | さば、スキムミルク、かにかまぼこ、麦みそ、白みそ、油揚げ         | れんこん、にんじん、ブロッコリー、えのきだけ、ねぎ                 | お茶<br>ボーロ   |
| 24 | 土 | ごはん<br>回鍋肉<br>さつまいの甘煮<br>果物                  | スキムミルク<br>クラッカー              | さつまいも、米、砂糖、押麦、油                 | 豚肉、スキムミルク、米みそ                        | バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめたけ、ピーマン              | お茶<br>ウエハース |
| 25 | 日 |  |                              |                                 |                                      |   |             |
| 26 | 月 | ごはん<br>ひじきの炒り煮<br>リヤンパンサンス<br>果物             | お茶<br>(手作り)<br>芋ぜんざい         | 米、さつまいも、砂糖、押麦、はるさめ、油、ごま油、ごま     | ゆであずき缶、豚肉、卵、ハム、さつま揚げ、油揚げ、だいす         | みかん、きゅうり、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき                | 牛乳<br>ボーロ   |
| 27 | 火 | ごはん<br>魚のフライ・タルタルソース<br>ポイルブロッコリー<br>ミネストローネ | スキムミルク<br>せんべい               | 米、じゃがいも、油、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、押麦、マカロニ | 白身魚、スキムミルク、だいすき水煮缶詰、ベーコン、卵、ハム、牛乳     | トマトジュース缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、らっきょう  | お茶<br>クッキー  |
| 28 | 水 | ごはん<br>肉じゃが<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>果物            | スキムミルク<br>(手作り)<br>ジャムサンド    | じゃがいも、食パン、米、しらたき、砂糖、押麦、油        | 豚肉、スキムミルク、かにかまぼこ、しらす干し               | りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、グリンピース、わかめ      | お茶<br>クラッカー |
| 29 | 木 | ごはん<br>せんざんき<br>五目和え<br>みそ汁                  | スキムミルク<br>クッキー               | 米、油、片栗粉、押麦、ごま、砂糖                | 鶏もも肉、スキムミルク、麦みそ、ちくわ、油揚げ              | かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、コーン、ねぎ、しょうが   | 牛乳<br>ウエハース |
| 30 | 金 | ごはん<br>豆腐とツナのハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>果物           | スキムミルク<br>クラッカー              | じゃがいも、米、マヨネーズ、押麦、油、パン粉          | 木綿豆腐、鶏ひき肉、スキムミルク、ハム、ツナ水煮缶、卵          | バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶                   | お茶<br>せんべい  |
| 31 | 土 | ごはん<br>ソーセージのポトフ<br>ブレーンオムレツ<br>ポイルブロッコリー    | スキムミルク<br>ビスケット              | 米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、マカロニ、油         | 卵、ウインナー、スキムミルク、牛乳                    | たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん                     | 牛乳<br>ボーロ   |

あけましておめでとうございます。新しい年のはじまりです☆今年も子どもたちが元気いっぱい健康にすごせるように、楽しくおいしく食事ができるように、食べ物や食べるこどももっともっと興味を持ってもらえるように、給食を通していろいろお手伝いができるいいなと思っています。

一年の始まりを祝うお正月は、お雑煮やおせち料理を体験することができ、日本の食文化を知る絶好の機会です。その一方で、お正月には毎年残念な窒息事故が起こっています。事故の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの行動が原因になることもあります。子どもが落ち着いた環境の中でよい食体験ができるように周囲の大人はしっかり見守りましょう。日頃から一口量やよく噛んで食べるよう声を掛けることも大切です。子どもの健やかな成長を願い、楽しいお正月にしましょう。