

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	<p>●○○おせち料理に込められた願い●○○</p> <p>お節句に、神様にお供え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」とことや「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ひとつにそれぞれ願いが込められています。</p> <p>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。 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。 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。 ぶりの照焼…出世魚にあやかり、出世を願う。 七草がゆ…一年の無病息災を祈る。</p>					
3	土						
4	日						
5	月	ごはん 松風焼き 田作り 紅白なます	スキムミルク カステラ	米、干しとうめ 米、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	だいこん、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、あおのり	お茶 せんべい
6	火	ごはん 魚の照り焼き もやしのごま酢あえ 豚汁	スキムミルク 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 ボーロ
7	水	ごはん 鶏肉と里芋の甘辛揚げ 切干し大根の中華和え 果物	お茶 （手作り） 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、切り干しだい こん、にんじん、グリーン ピース、七草、わかめ	お茶 ウエハース
8	木	ごはん 豚肉のアップルソース ごぼうとコーンのサラダ スープ	スキムミルク 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 ビスケット
9	金	ごはん 魚のみそ煮 海藻サラダ かきたま汁	スキムミルク （手作り） 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、干しぶ どう、レモン果汁、ねぎ、 わかめ、しょうが	牛乳 果物
10	土	ごはん そぼろ煮 さきいかのサラダ 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、グリーンピ ース	お茶 クラッカー
11	日						
12	月	成人の日					
13	火	ごはん えびと野菜のかき揚げ キャベツのゆかり和え すまし汁	スキムミルク 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 ビスケット
14	水	ごはん 筑前煮 白菜とツナのごま和え 果物	スキムミルク （手作り） 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、グリーンピース	お茶 クラッカー
15	木	ロールパン スパゲティナポリタン ブロッコリーときゅうりのサラダ 果物	スキムミルク 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 ビスケット
16	金	ごはん 魚のピザ風 大根とじゃこのサラダ じゃがいもの素揚げ	スキムミルク （手作り） 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	だいこん、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 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 麻婆豆腐 もやしのナムル 果物	スキムミルク 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 せんべい
18	日						
19	月	ごはん レバーのマリアナソース ツナキャベツサラダ かぶのスープ	ミルクココア 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、グリーンピース、しょうが	お茶 ウエハース
20	火	ごはん 魚の梅干煮 ひじきのミルクィーサラダ 厚揚げのみそ汁	お茶 (手作り) 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 果物
21	水	ごはん チキンカレー 白菜のこんぶ和え 果物	スキムミルク 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、グリーンピース、塩こんぶ	お茶 クラッカー
22	木	おにぎり ほうとう風 ほうれんそうのナムル 果物	スキムミルク (手作り) 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 せんべい
23	金	ごはん 魚の塩焼き れんこんごまマヨネーズ和え みそ汁	スキムミルク 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 ボーロ
24	土	ごはん 回鍋肉 さつま芋の甘煮 果物	スキムミルク 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、しいたけ、ピーマン	お茶 ウエハース
25	日						
26	月	ごはん ひじきの炒り煮 リャンバンサンス 果物	お茶 (手作り) 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、だいず	みかん、きゅうり、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき	牛乳 ボーロ
27	火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース ポイルブロッコリー ミネストローネ	スキムミルク 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、だいず水煮缶詰、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 クッキー
28	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 果物	スキムミルク (手作り) 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、グリーンピース、わかめ	お茶 クラッカー
29	木	ごはん せんざんき 五目和え みそ汁	スキムミルク 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 ウエハース
30	金	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ ポテトサラダ 果物	スキムミルク 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 せんべい
31	土	ごはん ソーセージのポトフ ブレーンオムレツ ポイルブロッコリー	スキムミルク 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 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、食べ物や食べることに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れば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に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。