

1月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水					
2	木					
3	金					
4	土					
5	日					
6	月		ツナカレー、紅白なます、チーズキャッチ	マーブルケーキ、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
7	火		七草粥、鶏の照り焼き、もやしの胡麻和え	ホットクラッカー、ミルク	牛乳・胡瓜・ウインナー	ご飯
8	水		肉じゃが、酢の物、すまし汁	ちりめんおにぎり、お茶	牛乳・バナナ	ご飯
9	木	初釜	魚の竜田揚げ、三色野菜和え、みそ汁、果実	グリーンケーキ、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
10	金		鶏肉のゆずみそ焼き、大根サラダ、オニオンスープ	ぜんざい、お茶	豆乳 ふかし芋	ご飯
11	土		マーボー丼、がんもどきの甘煮、果実	お菓子・牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
12	日					
13	月					
14	火		冬野菜シチュー、千切り大根のかみかみサラダ、トマト、果実	ポンデケーキ、牛乳	豆乳 パン	ご飯
15	水	わくわくランチ 英語	ひじきご飯、チキン南蛮、ブロッコリー、トマト、清し汁、果実	おたのしみおやつ	チーズキャッチ	ご飯
16	木	お点前	五目ハンバーグ、野菜サラダ、コンソメスープ、果実	きな粉マカロニ、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
17	金		魚のアンダレード、もやしの胡麻和え、みそ汁	コーンフレーククッキー、牛乳	牛乳・バナナ	ご飯
18	土		コーン入りラーメン、ちくわの甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳・Caせんべい	中華麺
19	日					
20	月		親子丼、ほうれんそうのサラダ、果実	おにぎり、かえりの炒め煮、お茶	牛乳・パン	ご飯
21	火		魚のホイル焼き、ナムル、けんちん汁、トマト	フライドポテト、ミルク	牛乳、ウインナー	ご飯
22	水	英語	豚肉の生姜焼き、和風スパゲティーサラダ、コンソメスープ、果実	フルーツサンド、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
23	木	お点前	チキンカツ、和え物、みそ汁	たこ焼き風、牛乳	牛乳・胡瓜、チーズ	ご飯
24	金	太陽スポーツ	魚のムニエル、海藻サラダ、みそ汁、果実	フレンチトースト、牛乳	豆乳 ふかし芋	ご飯
25	土		ハヤシライス、ゆかり和え、果実	パン・牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
26	日					
27	月		タコライス、ブロッコリーのミソマヨサラダ、果実	ミロケーキ、豆乳	豆乳 パン	ご飯
28	火	英語	香味揚げ、野菜の昆布和え、豚肉と白菜のスープ	アップルヨーグルトケーキ、牛乳	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
29	水		五目豆、ナムル、きのこ汁、果実	じゃこトースト、ミルク	牛乳・ちりめん・チーズ	ご飯
30	木	お点前	魚のスキム香草焼き、キャベツサラダ、春雨スープ、果実	みたらし団子、お茶	牛乳・パン	ご飯
31	金		すき焼き風、海藻サラダ、みそ汁	チーズ饅頭、ミルク	豆乳 ビスコ	ご飯

1月の食育だより

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、気持ちも新たに今年も子供たちの栄養を考えながら、おいしく楽しく食べられる給食を作っていきます。よろしくお願いします。

春の七草

「春の七草」は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろです。1月7日に食べる七草がゆには、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという役割があります。



カゼを予防する栄養素

風邪やインフルエンザが流行る季節です。これからの時期には注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗いが大切です。また、寒くなると体力が低下し、ビタミン不足でカゼを引きやすくなります。栄養をしっかり取り風邪やウイルスに負けない体で元気にこの冬を乗り切りましょう。

たんぱく質（肉や魚・卵・大豆など）



たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やけがに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。

ビタミンA（チーズや人参・南瓜・ほうれん草など）



ビタミンAには、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、かぜをひきやすくなってしまいます。

ビタミンC（みかんやいちご・キウイ・ブロッコリーなど）



ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。