

1月 給食だより



発表会やクリスマス会も終わり、あっという間の一年でしたね。年末年始はどのように過ごされるのでしょうか。おいしい食べ物が回り、つい食べ過ぎてしまったり夜更かしをしがちになります。生活のリズムが大きく乱れてしまうと戻すのが難しくなり、体調を崩す原因となります。食べ過ぎたら胃腸を休める、体を動かす、湯船に浸かって体を温めるなどちょっと気をつけて過ごしてみてください。



☆おせち料理のいわれ☆

おせち料理は重ねた重箱に詰めるのが一般的ですが「幸せを重ねる」という意味があります。おせち料理の食材には一つ一つおめでたい意味やいわれがあります。食品や料理に込められた願いを知って、縁起の良い食材をそろえてお正月を楽しみたいですね。少しだけご紹介します😊

【昆布巻き】…古くから「養老昆布（よるこぶ）」と言われ、おめでたい席には欠かせない料理。

【黒豆】…邪気を払い、黒く日焼けするほどマメに働き、マメに健康に暮らせませすようにという願いが込められている。

【田作り】…田んぼを作ると書くので、食べ物に困らない。

【かすのこ】…卵をたくさん食べることから、子孫繁栄に繋がる。

◎おしほりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしほりに替えてください。

◎献立内にある(★)印に応じて箸やスプーンの有無を確認してください。
(★)・・・カレーや丼の日なので箸、スプーンが必要です。

◎物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
		1 がんたん元旦 (おやすみ)	2 (おやすみ)	3 (おやすみ)	4 ハンバーグ マカロニカレー和え ブロッコリースタミナ炒め くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳
					
6 さば豆腐みそ煮 もやしそぼろ炒め ほうれん草のおかか和え くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	7 豚肉の生姜焼き きざみ野菜 かぼちゃ甘煮 くだもの 納豆汁 ぎゅうにゅう牛乳	8 鮭の塩こうじ焼き ゆで野菜 ゆで豆腐 炒り豆腐 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	9 あんかけ焼きそば とりてばな 鶏手羽中みそ焼き カリフラワーサラダ くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	10 マーボー豆腐 ミニ春巻き さつま芋とハムのサラダ くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	11 さんまオレンジ煮 きりたんぽこ餅 切干大根煮 ほうれん草ツナ和え くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳
ミニクリームパン	ピーチフルーチェ	ちゅうがく 中学いも	おいなりさん	ベルギーワッフル	ミニクレープ
13 成人の白 (おやすみ) 	14 ハヤシライス (★) ハッシュドポテト ブロッコリーサラダ くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	15 カレイのつけ焼き ひじきそぼろ煮 ほうれん草のごま和え くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	16 照り焼きチキン じゃがいもソテー 小松菜ごまマヨかけ くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	17 あったかなめこうどん えび揚げようざ キャベツの浅漬け くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	18 ぼだっこ焼き ほうれん草のなめだけ和え ピーマンソテー くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳
	キャラメルミルクプリン	きなこ揚げパン	お麩ラスク	ミニメロンパン	りんごゼリー
20 いわしの梅煮 ゆで野菜 いた 炒めピピンパ くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	21 キャベツハンバーグ マカロニポリタン 大根サラダ くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	22 さばの西京漬け焼き とり 鶏じゃが煮 はるまき 春雨サラダ くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	23 このやふたまたごや お好み焼き風卵焼き ふくら肉団子 ほうれん草海苔和え くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	24 だまこなべっこ会 	25 メバルの雑穀煮 もやしのサラダ かぼちゃチーズ焼き くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳
せんべい	焼きおにぎり	ホワイトミニ	ホットケーキ	スイートポテト	リングドーナツ
27 鮭チーフライ ブロッコリーのおかか和え こんが 昆布そぼろ煮 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	28 豚肉みそ炒め じゃが芋コンソメチーズ ちくさ 干草和え くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	29 ほっけみりん醤油焼き ウイナーケチャップ炒め こまつな 小松菜のツナ和え くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	30 しょうじょうかい 誕生会 カレーうどん チキンナゲット ほうれん草ナムル くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	31 カレイのスタミナ焼き ブロッコリーと卵のサラダ はるまき 白菜の塩昆布和え くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	
はくとう 白桃ジュレ	シュークリーム	かたぬ 型抜きチーズ・ヤクルト	にく ミニ肉まん	パンせんべい	