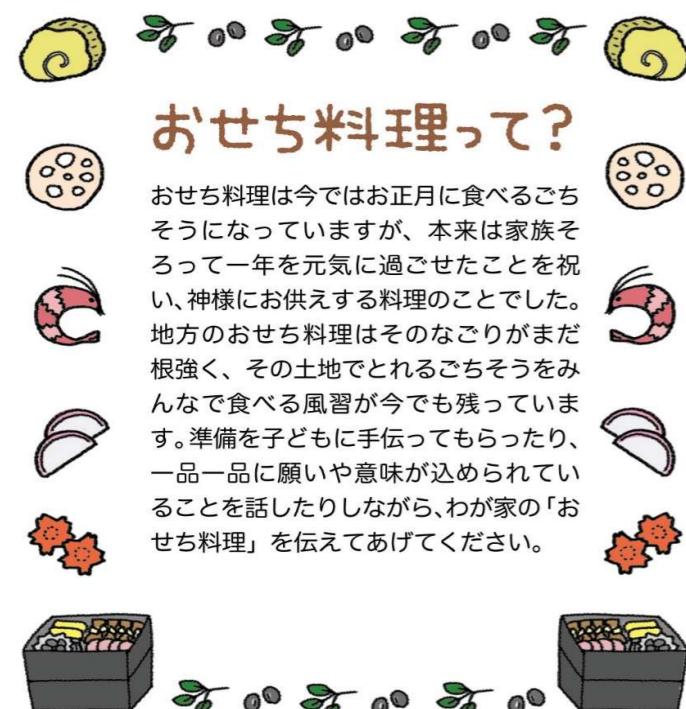




食生活アンケートにご協力ありがとうございました。

家庭での食事状況について知ることができました。この結果を踏まえて、日々の給食の時間や給食だよりで食育について伝えていきたいと思っています。

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。年明けに子どもたちから色々なお話を聞けるのを楽しみにしています。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

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
5 チキンオーブン焼き ブロッコリースタミナ炒め マカロニカレー和え くだもの みそ汁 牛乳	6 ぼだっこ焼き 千草和え 切干大根煮 くだもの すまし汁 牛乳	7 豚肉たまごとじ カリフラワーサラダ くだもの 納豆汁 牛乳	8 白身魚の和風揚げ煮 じゃが芋ソテー もやしサラダ スープ 牛乳	9 ハヤシライス チキンナゲット 大根と海藻のサラダ くだもの 牛乳	10 いわしの梅煮 ほうれん草ソテー かぼちゃサラダ デザート みそ汁 牛乳
まがりせんべい	ミニクリームパン	ホワイトミニー	オレンジ	パンせんべい	お菓子
12 せいじんひ 成人の日 (おやすみ) 	13 ミートボールトマトクリーム煮 青のり粉ふき芋 ブロッコリーとちくわのナムル くだもの スープ 牛乳	14 ぶりのカレーマヨ焼き ほうれん草塩昆布和え 春雨チャップチエ すまし汁 牛乳	15 マーボー豆腐 チップスサラダ くだもの スープ 牛乳	16 なめこうどん ささみのカリカリ天 小松菜の彩り和え くだもの 牛乳	17 たらフライ ゆで野菜 厚揚げそぼろ煮 デザート みそ汁 牛乳
19 えびかつ きざみ野菜 れんこん金平 くだもの みそ汁 牛乳	20 さけの塩こうじ焼き ほうれん草のおかか和え おでん風煮 みそ汁 牛乳	21 豚肉とキャベツのあんかけ 和風サラスパ くだもの スープ 牛乳	22 さんまオレンジ煮 ブロッコリーのごま和え 昆布のそぼろ煮 くだもの みそ汁 牛乳	23 チキンカレー ちくわのマヨチーズ焼き 野菜の華風和え くだもの 牛乳	24 ミックスフライ ほうれん草の海苔和え ひじき煮 デザート スープ 牛乳
26 ぎせい豆腐 ゆで野菜 切干大根カレー炒め くだもの みそ汁 牛乳	27 かれいのつけ焼き 三色野菜のナムル じゃが芋香り炒め くだもの スープ 牛乳	28 コーンともやしの味噌ラーメン 厚揚げユーリンチー風 かにマヨ大根 くだもの 牛乳	29 だまこなべっこ会 	30 アジのごまみそ焼き かぼちゃサラダ 人参しりしり みそ汁 牛乳	31 カレーコロッケ ブロッコリーおかか和え しゅうまい デザート みそ汁 牛乳
きなこトースト	プリン	ミニ肉まん	ミニメロンパン	バナナ	お菓子
<p>● おしぶ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ぶりに替えてください。</p> <p>● 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。</p>					
<p style="text-align: right;">ただしい しせいで たべよう</p>					