

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1kg* (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月		麦飯 牛乳 一口おでん 納豆みそ しそあえ	豚肉 厚揚げ 揚げボール うずら卵 納豆 赤みそ	牛乳 昆布 のり	人参 しそ粉	大根 こんにやく キャベツ 白菜	米 大麦 さといも さとう		735	30.9
3月	火	黒糖パン 牛乳 厚揚げの甘酢あん 小松菜ともやしのナムル みかん	豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ 玉ねぎ たけのこ もやし みかん	黒糖パン さとう でん粉	植物油 ごま油	729	32.4
4月	水	わかめごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 肉じゃが	豚肉 がんもどき	わかめ 牛乳 わかさぎ	人参	生姜 干しいたけ こんにやく 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 さとう じゃがいも	植物油	767	28.3
5月	木	セルフウインナーサンド (背割ロールパン・ウインナー・ キャベツのマスタードサラダ) 牛乳 にんじんのジンジャーポタージュ	ポークウインナー	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ 生姜 玉ねぎ	背割ロールパン さとう じゃがいも 米粉	植物油	704	28.1
6月	金	麦飯 牛乳 鯖の一味焼き ふろふき大根 小松菜とキャベツのおかかあえ	鯖 合わせみそ かつお節	牛乳	小松菜	大根 ゆず果汁 キャベツ	米 大麦 さとう		707	31.1
9月		麦飯 牛乳 マーボー豆腐 ごまだれあえ ヨーグルト	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ねぎ 小松菜 人参	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ キャベツ こんにやく	米 大麦 さとう でん粉	ラード ごま油 ごま	818	33.3
10月	火	ロールパン 牛乳 チンゲン菜のクリーム煮 れんこんのごまドレッシングサラダ いちごジャム	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜	玉ねぎ れんこん きゅうり こんにやく	ロールパン じゃがいも さとう コーンスターチ いちごジャム	植物油 バター マヨネーズ風ドレッシング ごま	691	25.1
11月	水	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 鯖の照り焼き 大豆入りひじきの炒り煮 アレッタと白菜のごまあえ	鯖 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 アレッタ	ごぼう こんにやく 白菜	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま	764	35.6
12月	木	米粉入りパン 牛乳 フライドチキン 冬野菜のポトフ スイートポテト	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ	米粉入りパン でん粉 じゃがいも スイートポテト	植物油	861	33.5
13月	金	麦飯 牛乳 鮭のゆうあん焼き キャベツの磯香あえ かきたま汁	鮭 豆腐 鶏卵	牛乳 のり わかめ	小松菜 ねぎ	ゆず果汁 キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 さとう でん粉		706	36.6
16月		減量麦飯 牛乳 みそ煮込みうどん 小松菜と切干し大根のあえ物 ツナふりかけ	鶏肉 油揚げ 赤みそ まぐろオイル漬	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 根深ねぎ 切干大根	米 大麦 さとう うどん	植物油 ごま	737	26.9
17月	火	麦飯 牛乳 ビーフ&ポークカレー ほうれん草のサラダ 福神漬	牛肉 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 オリーブ油	787	22.9
18月	水	麦飯 牛乳 かつおと南瓜のゆずみそからめ のっぺい汁 塩昆布あえ りんごゼリー	鯉 合わせみそ 豚肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	かぼちゃ 人参 ねぎ	生姜 ゆず果汁 ごぼう 大根 キャベツ りんごゼリー	米 大麦 でん粉 さとう さといも	植物油	767	29.6

地産品 アレッタ



アレッタは、ブロッコリーとケールを掛け合わせた新品種の野菜です。花のつぼみから茎、葉っぱの部分まですべて食べることができます。11日は、稲葉町で作られたアレッタを使います。



12月21日

冬至とは、1年で一番昼(日照時間)が短くなる日のことです。この日は、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると、その冬は風邪をひかないという言い伝えがありました。

昔は、冬至のころになると食べる野菜がほとんどなく、冬まで保存ができてビタミンを豊富に含むかぼちゃは、健康のためにとても大切な食べ物でした。



今月の旬の食材

白菜・大根・かぶ・アレッタ・みかんなどの食材を取り入れています。



おせち料理



正月に食べるおせち料理には、それぞれの料理に、子孫繁栄や豊作、長寿などさまざまな願いが込められています。たとえば、田作りは、田植えの肥料に乾燥した鰯が使われていたことから田作りと呼ばれ「豊作を祈願する」、煮しめは、いろいろな野菜と一緒に煮ることから「家族仲良く」、黒豆は、「まめ(丈夫・健康)に働く」というそれぞれの意味があります。

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。



献立紹介～ふろふき大根・ゆずみそかけ～

材料4人分  
大根400g、だし汁(かつおだし)300g、みりん小さじ1、しょうゆ小さじ1  
ゆずみそ(水15g、合わせみそ大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ1/2、ゆず果汁3g)



熱い風呂に入る様子と熱い大根をふうふうと息を吹きかけて食べる様子が似ていたので、ふる吹き大根と呼ばれるようになったそうです。

作り方

- ①大根を輪切りにし、厚めに切る。下茹でをする。
- ②だし汁を煮立たせて、大根を入れ柔らかくなったら調味料を入れ、さらに味をしみこませる。
- ③ゆずみそを作る。
- ④大根にゆずみそをかけて、出来上がり。

寒い季節を上手に過ごすには...

体を温める食材を活用しよう!

ねぎ・しょうが・にんにくなどの香りの強いものや、唐辛子などの香辛料は、体を温める働きをします。また、じゃがいもやにんじん、れんこんなどの根菜類も水分が少なく、体を温める効果があると言われています。体を温める食材をうまく取り入れて寒い季節を乗り切りましょう。

