給食だより

2022年

新年あけましておめでとうございます。
本年も給食室一同、子ども達の健やかな成長を願い、
安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、
何卒宜しくお願い申し上げます。

お誕生会メニュー

1月14日（金）

＊鮭と卵の混ぜずし
＊チキンカツオーロラソース
＊たこさんウィンナー
＊ほうれん草の胡麻和え
＊わかめのすまし汁
＊フルーツ

食育の日　～風予防の食事～　1月21日

≪鶏肉の生姜焼き　さつま芋のサラダ　ほうれん草のクリームスープ≫

ﾋﾞﾀﾐﾝＡ…鼻、喉の粘膜を保護する。《人参》

ﾋﾞﾀﾐﾝＣ…ｶｾﾞへの抵抗力を高める。《さつまいも・ほうれん草》

ﾀﾝﾊﾟｸ質…基礎体力をつけ抵抗力を高める。《鶏肉・乳製品》

風邪を予防するポイントは「栄養」と「休養」です。極端な厚着・薄着をせず体温調節能力を低下させないようにしましょう。
からだを温め、しっかりと睡眠をとりましょう。からだを温める食材は、生姜・ねぎ・にら・にんにくなどです。免疫力を高めるためには、バランスの良い食事とビタミン補給が大事です。特に果物や緑黄色野菜に含まれるビタミンを積極的に取り入れましょう。
また、帰宅時や食事の前には、手洗い・うがいを習慣づけ、風邪に負けない強いからだをつくりましょう。

鏡開き

お正月のあいだ、神様の居場所になっているのが鏡餅です。
神様の依り代（よりしろ）である鏡餅には神様の魂が宿っているとされ、鏡餅を食べることでその力を授けてもらい、１年間の家族の無病息災をお願いします。
鏡餅は供えて、開いて、食べてこそ意味があります。

土曜給食メニュー(2・3号)

8日・15日・18日
日替わりランチボックス

おやつ（午前・午後）
市販のお菓子をバランス良く組み合わせて提供しています。（ベビーせんべい・小魚せんべい・ビスケット・ボーロ・果物、ゼリー、牛乳など）

日	曜	副食	午後おやつ	主食	午前おやつ
4	火	ハヤシライス マカロニサラダ　果物	牛乳 お麩スナック	ごはん	牛乳 お菓子
5	水	五目うどん もやしの甘酢和え　果物	牛乳 ちんすこう	ごはん	ヨーグルト
6	木	魚のカレー天ぷら 春雨の和え物　ほうれん草のすまし汁	お茶 にゅうめん	ごはん	牛乳 クラッカー
7	金	豆腐とツナの松風焼き風 ブロッコリーの和え物　七草汁	牛乳 ババロア	ごはん	牛乳 果物
11	火	ひじき入り卵焼き コーンツナサラダ　お麩のすまし汁	お茶 ぜんざい	ごはん	牛乳 果物
12	水	中華丼 きゅうりと竹輪の酢の物　果物	牛乳 蒸しパン	ごはん	牛乳 卵ボーロ
13	木	チキン南蛮 添え野菜　春雨スープ	牛乳 ｸﾗｯｶｰｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ	ごはん	ヨーグルト
14	金	お誕生会メニュー	牛乳 リンゴゼリー		牛乳 ビスコ
17	月	豚肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ　豆腐のみそ汁	牛乳 プリン　お菓子	ごはん	牛乳 あられ
18	火	みそおでん 青菜の胡麻和え　すまし汁	牛乳 フライドポテト	ごはん	牛乳 クッキー
19	水	カレーライス コーンとわかめのサラダ　果物	牛乳 メロントースト	ごはん	ヨーグルト
20	木	鮭の味噌バター焼き 春雨の酢の物　中華スープ	お茶 ひじきごはん	ごはん	牛乳 クラッカー
21	金	鶏肉の生姜焼き　さつま芋サラダ ほうれん草のクリームスープ	牛乳 ミニアメリカンドック	ごはん	牛乳 果物
24	月	お弁当の日			
25	火	ハンバーグ きゃべきゃべサラダ　コーンスープ	牛乳 ピーチケーキ	ごはん	牛乳 せんべい
26	水	どさんこラーメン じゃこ炒め　果物	牛乳 ストロベリーマフィン	ごはん	牛乳 卵ボーロ
27	木	揚げ魚の胡麻和え 添え野菜　大根のみそ汁	牛乳 きなこトースト	ごはん	ヨーグルト
28	金	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ　豆乳スープ	お茶 鮭おにぎり	パン	牛乳 ビスコ
31	月	鶏肉の唐揚げ カリフラワーサラダ　野菜スープ	フルーツヨーグルト クラッカー	ごはん	牛乳 あられ