



1月給食だより

2023.1
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		からだをつくる(あか)		ないよう			ちようしをとのえる(みどり)	
4	すい		ごはん	さといもカレー 福神漬け ブロッコリーサラダ	ぶたにく だいす	さといも	ちからのもと(き)	プロッコリー たまねぎ ぶくじんづけ	にんじん コーン		おちゃ おかし	
5	もく		ごはん	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ポテトオムレツ いんげんソテー トマト みそしる	たまご うすあげ	ベーコン にぼし	じゃがいも	たまねぎ しめじ にんじん	コーン トマト ねぎ いんげん はくさい たまねぎ	ぎゅうにゅう りんごむしぼん	
6	きん		ごはん	ぎゅうにゅう しろいふうせん	いりどうふ あげごぼう トマト みそしる	とうふ たまご にぼし	とりひぎにく わかめ	しらたき かたくりこ ごま	しいたけ グリーンピース だいこん ねぎ	にんじん ごぼう たまねぎ トマト	ぎゅうにゅう ばかうけ	
7	ど		パン		パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう まんがソーセイジ			フルーツ		おちゃ おかし	
10	か		ごはん	ぎゅうにゅう クリケット	レーいりてくだんスープ さつまいもてん プロッコリー	にくだんご たまご	とうふ	さつまいも ごむぎこ	はくさい ほうれんそう プロッコリー	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	ぎゅうにゅう ふうすく	
11	すい		ごはん	ぎゅうにゅう えびまんづつ	きりりんあつやたまご コーンいりおひたし みそしる トマト	あつやたまご うすあげ	にぼし	こまつな コーン だいこん	もやし トマト えのきだけ ねぎ	にんじん はくさい ねぎ	ジョア バナナ	
12	もく		ごはん	ぎゅうにゅう りんご	さかなのたれづけ ごまあえ トマト みそしる	さかな あつあげ	ちくわ にぼし	ごむぎこ かたくりこ ごま	キャベツ だいこん ねぎ	にんじん トマト	ミルク ホームパイ	
13	きん		ごはん	ぎゅうにゅう うすやきサラダ	ポークチャップ プロッコリー こぶきいも すましじる	ぶたにく とうふ だしこんぶ	やわらか かつおぶし	かたくりこ じゃがいも ぶ	にんじん ピーマン しめじ	たまねぎ プロッコリー ねぎ パプリカ	ココアミルク まるぼうろ	
14	ど		パン		パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう まんがソーセイジ			フルーツ		おちゃ おかし	
16	げつ		ごはん	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	ビーンズカレー ぶくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく ヨーグルト	だいす	じゃがいも	たまねぎ ぶくじんづけ パインかん	にんじん ももかん みかんかん	グリーンピース バナナ	ミルク こつぷっこ
17	か		パン	ぎゅうにゅう へんていりゅうエス	やきそば プロッコリー きりほしだいこんのふくゆめ	ぶたにく かつおぶし	あつあげ	やきそばめん じゃがいも	キャベツ ピーマン プロッコリー	にんじん きりほしだいこん しいたけ	もやし みつば	ミルク バナナ
18	すい		ごはん	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	とりにくのマスタードやき おひたし トマト すましじる	とりにく だしこんぶ	とうふ かつおぶし	ぶ	たまねぎ にんじん トマト	ピーマン しめじ ほうれんそう みつば	ココアミルク クリームコロン	
アレルギーフリー のひ												
19	もく		ごはん	とうにゅう りんご	さばのおろしに あますあえ さつまじる	さば うすあげ	ぶたにく にぼし	さつまいも	だいこん みかんかん しめじ	キャベツ にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	とうにゅう ばりんこ
20	きん		ごはん	ぎゅうにゅう マンナビスケット	ちくせんに なっとうあえ みかん	とりにく なっとう	さつまあげ	さといも	ごぼう いんげん きりほしだいこん みかん	にんじん たけのこ みかん	れんこん ほうれんそう	ぎゅうにゅう じゃがいももち
21	ど		パン		パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう まんがソーセイジ			フルーツ			おちゃ おかし
23	げつ		ごはん	ぎゅうにゅう カルシウム せんべい	かぶのシチュー しらすあえ ポイルウインナー	とりにく しらす	ぎゅうにゅう ウインナー	じゃがいも ごまあぶら	かぶ しめじ きゅうり	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん キャベツ	ミルク ほしたべよ
24	か		パン	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ちゃんぽんめん カリコリづけ スモールパン	ささみ ささなみ	ちゅうかめん かたくりこ	もやし コーン かぶ	にんじん はくさい きゅうり	たまねぎ スモールパン		ぎゅうにゅう てづくりプリン
25	すい		ごはん	ぎゅうにゅう ムーンライト	わかめごはん どんかつ ポイルキャベツ トマト すましじる	ぶたにく たまご かつおぶし	わかめ かまぼこ だしこんぶ	ごむぎこ パンこ	キャベツ みつば	トマト にんじん	しいたけ ほうれんそう	りんごジュース ケーキ
26	もく		ごはん	ぎゅうにゅう りんご	さといもコロッケ ポイルやさい トマト かきたまじる	さといもコロッケ とうふ かつおぶし	たまご だしこんぶ	かたくりこ	プロッコリー トマト	もやし ほうれんそう しめじ	にんじん	ミルク てつりクッキー
27	きん		ごはん	ぎゅうにゅう ハッピーターン	さといもカレーやき のりあえ のっぺいじる	さかな しらすぼし かつおぶし	のり とうふ	ごむぎこ ごまあぶら さといも かたくりこ	はくさい ごぼう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	ぎゅうにゅう みかん



ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		からだをつくる(あか)		ないよう			ちようしをとのえる(みどり)
28	ど		パン		パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう まんがソーセイジ			フルーツ		おちゃ おかし
30	げつ		ごはん	ぎゅうにゅう ソフトサラダ	さかなのクチャップあん れんこんのきんぴら トマト みそしる	さかな とうふ	さつまあげ にぼし	かたくりこ ごま	ピーマン トマト ねぎ	れんこん だいこん にんじん なめこ	ぎゅうにゅう オールレーズン
31	か		ごはん	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	にくじゃが ポパイサラダ トマト	ぶたにく ハム	じゃがいも こんにゃく		にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう きゅうり トマト		ココアミルク とんがりコーン

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



あけましておめでとうございます



新年が明け、清々しい毎日を過ごされていると思います。
これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。
今年も子どもたちの健康をしっかり支える給食を提供していきます。よろしくお祈りいたします。

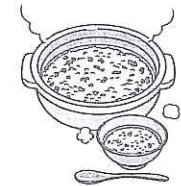
子どもたちに伝えたい行事食

1年間にはさまざまな行事食があります。
1月は、雑煮やおせち料理、七草がゆ、かがみびらきなどを食べる機会があり、身近に行事食を感じられます。日本に昔から伝わる行事食を大切に、ご家庭でも子どもたちと一緒に作ってみたいしてはいかがでしょうか？



春の七草(七草がゆ)

1月7日は、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の七草が入った七草がゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。



～給食献立の紹介～

鶏肉のマスタード焼き

【材料】4人分

鶏肉 320g
しょうゆ 小さじ1
粒マスタード 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1・1/2
油 小さじ2

【作り方】

- ①一口大に切った鶏肉にしょうゆをふりかけて、下味をつける。
- ②粒マスタードとマヨネーズを混ぜる。
- ③フライパンに油を敷き、①を両面焼く。
- ④③に②のソースをからめて、軽く炒めて出来上がり。

知って得する 栄養素のはなし

食物繊維

食物繊維は、食べ物の中に含まれている人の消化酵素で分解できない物質のことです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きのほか、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムを吸着し、排出をサポートする働きがあります。3～5歳の子どもの1日の摂取目標量は、8g以上です。



アボカド
(1/2個60g)
3.4g



乾燥ひじき
(5g)
2.6g



ごぼう
(30g)
1.7g



バナナ
(1本100g)
1.1g



ゆでスパゲティ
(100g)
3.0g



納豆
(1パック50g)
3.4g