

# 1月 きゅうしょくだより

の日は主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
5	月	牛乳 おかき	名水ポーく生姜焼き マカロニサラダ パイン缶 えのきのみそ汁	ごはん	牛乳 水族館クッキー
6	火	牛乳 クラッカー	魚のケチャップがらめ 納豆和え 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 こめ棒くん
7	水	牛乳 せんべい	七草がゆ 鮭塩焼き ブロッコリー昆布和え 黒豆 パナナ	七草粥	豆乳プリン カルシウムせんべい
8	木	ヨーグルト	野菜いろいろ肉団子 春雨の酢の物 コロコロ野菜のスープ	ごはん	牛乳 ごまポテ
9	金	牛乳 さくふわせんべい	すき焼き風煮 豆腐と野菜のナゲット キャベツのゆかり和え いよかん	ごはん	牛乳 小倉蒸しパン ☆
10	土	お茶 お菓子	カレーライス ミートボール さといもの煮物 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子
12	月		(祝) 成人の日		
13	火	牛乳 カルシウムおかき	マーボー豆腐 フライドポテト ミニトマト もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
14	水	牛乳 さくさくポーロ	いわしの梅煮 三色サラダ パイン缶 ポテトスープ	ごはん	牛乳 堅焼きせんべい (未) ソフトせんべい
15	木	牛乳 クラッカー	五目焼きそば 揚げぎょうざ 塩きゅうり 玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 ラスク
16	金	牛乳 おかき	高野豆腐フライ ブロッコリーサラダ 農家のスープ	ごはん	牛乳 塩せんべい
17	土	お茶 お菓子	カレーライス ミートボール さといもの煮物 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子
19	月	牛乳 せんべい	魚の磯辺揚げ 華風和え けんちん汁	ごはん	牛乳 りんごのケーキ ☆
20	火	牛乳 こめ棒くん	炒り鶏カレー風味 さわやか漬け 白菜のスープ	ごはん	牛乳 きなこせんべい
21	水	牛乳 カルシウムおかき	ぶりの照り焼き コールスローサラダ ワンタンスープ	ごはん	牛乳 干し芋
22	木	牛乳 ジャムサンド	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根とほうれん草のごま和え 米粉シチュー	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
23	金	果汁 せんべい	カツカレーライス パインサラダ ーロゼリー お茶	ごはん	牛乳 いちごのスティックケーキ
24	土	お茶 お菓子	カレーライス ミートボール さといもの煮物 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子
26	月	牛乳 野菜ビスケット	魚のごまみそ焼き もやしのナムル 煮込みうどん	ごはん	牛乳 星たべよ
27	火	牛乳 せんべい	おでん風 ごまじゃこ和え チーズ パナナ	ごはん	牛乳 ツーツツきんとん ☆
28	水	ヨーグルト	鶏肉のパンパンジー焼き ひじきのサラダ 春雨スープ	ごはん	牛乳 かりんとう
29	木	牛乳 スティックパン	酢豚 こりこりきゅうり パイン缶 コーンのスープ	ごはん	牛乳 せんべい
30	金	牛乳 さくくとあられ	ハンバーグ グリーンポテト 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
31	土	お茶 お菓子	カレーライス ミートボール さといもの煮物 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子

※都合により献立を変更することがあります。 23日は、誕生会メニューの予定です。

☆印は手作りおやつです。



年末年始のお休みはいかがでしたか。  
今年も、子ども達にとって安全・安心はもちろん、  
楽しくおいしい給食をつくっていききたいと思いま  
す。ぜひご家庭で、今日は何食べたの?などと聞  
いてみてくださいね。

## 【1月7日「七草がゆ」】

1月7日の朝、春の7種類「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、  
すずな(かぶ)、すずしろ(大根)」の野草が入ったおかゆを食べて、その年の  
無病息災を願います。お正月のごちそうで疲れた胃腸を休める意味もあります。

1月7日に給食で提供します。  
ぜひお子さんに食べた感想を  
聞いてみてください！



## 「今月の旬の食材」 「ブリ」



富山県では、成長段階に合わせて「ツバイソ」→  
「フクラギ」→「カンド」→「ブリ」と呼んでいま  
すが、いくつもの名を持つことから「出世魚」とさ  
れています。  
「かぶら寿司」や「ブリ大根」「刺身」に「焼き  
魚」「ブリしゃぶ」とたくさんの食べ方があり、富  
山の冬の台所には欠かせない魚です。

また、「DHA」や「EPA」が豊富に含まれてい  
ます。「DHA」は脳を活性化させるのに役立ち、  
「EPA」は血液の流れをよくする働きがあるので、  
血管や血液の健康維持や、血流が悪くなることで起  
こる病気の予防にも効果があるといわれています。

今が旬の「ブリ」ご家庭で好きな「ブリ」料理を  
見つけてみてくださいね。

