

1月の給食だよ！



食事で免疫力・体力アップ！

冬はインフルエンザなどの感染症を予防するために、体を温める料理で体温を上げましょう。

免疫力をアップする食材



緑黄色野菜や果物などのビタミン・ミネラルの多い食べ物

体力をつける食材



納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品

大雪に備えて備蓄しましょう

雪の季節になりました。今年は大雪との予測がされていますが、非常食の備蓄は万全ですか。急な事態に備えて、日頃から食料の備えをすることが大切です。

赤ちゃんがいるご家庭は、缶のミルクやそのまま食べられるレトルトタイプの離乳食等がおすすめです。

家族の人数に合わせて、米やカップ麺、レトルト食品や乾物、根菜類等、日持ちがするものを備蓄しましょう。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
6	月	豆腐チャンプルー くだもの すまし汁 <small>ミルク 菓子</small>	215kcal 14.7g 9.3g 201 mg 1.2g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
7	火	擬製豆腐 じゃこおひたし みそ汁 <small>牛乳 手作りいちご蒸しパン</small>	217kcal 20.3g 6.8g 342 mg 1.6g	魚	焼きししゃも
8	水	【完全給食】カレーの日*白ご飯はいりません 干支カレー れんこんのゴマサラダ <small>プリン</small>		大豆製品	油揚げの袋煮
9	木	おでんスープ キャベツサラダ くだもの <small>牛乳 メロンパン</small>	231kcal 11.0g 8.1g 229 mg 1.6g	緑黄色野菜	ブロッコリーのごまあえ
10	金	どさんこスープ <small>はくさい</small> 白菜ナムル くだもの <small>ヨーグルト</small>	206kcal 10.0g 9.7g 185 mg 1.4g	魚	焼き魚
14	火	☆肉じゃが <small>にく</small> みそ汁 <small>しる</small> <small>牛乳 手作りメープルバナナスコーン</small>	240kcal 17.8g 8.5g 379 mg 1.6g	卵	卵焼き
15	水	さけ <small>さけ</small> 鮭のつけ焼き <small>や</small> ごまあえ かしわ <small>かしわ</small> 柏崎のっぺ汁 <small>しる</small> <small>ヨーグルト</small>	227kcal 19.7g 8.8g 196 mg 1.6g	淡色野菜	ポトフ
16	木	すきやき <small>ふう</small> 風煮 チーズ みそ汁 <small>しる</small> <small>ゼリー</small>	250kcal 18.1g 8.6g 258 mg 1.6g	海藻	のり酢あえ

☆マークはぱんだ・こあら組の子どもたちからのリクエストメニューです。



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「里芋の煮しめ」です

全国の郷土料理に「のっぺ」、「のっぺい汁」があります。新潟県は「のっぺ」が一般的ですが、のっぺを「煮しめ」と呼ぶのは柏崎刈羽地域特有の呼び名です。また、各家庭で入れる材料も様々です。今月の給食では里芋、鶏肉、竹輪、根菜類やしいたけ等の入った「里芋の煮しめ」が出ます。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
17	金	㊟いい歯・食育の日 カレーうどん汁 くだもの 根菜サラダ ヨーグルト	319kcal 11.0g 14.6g 178 mg 1.8g	芋	肉じゃが
20	月	㊟えちゴンのぱくもぐランチ 里芋の煮しめ くだもの みそ汁 ミルク 田舎パイ	205kcal 12.7g 7.8g 218 mg 1.6g	緑黄色 野菜	青菜の 炒め物
21	火	白玉汁 ☆ポテトサラダ 牛乳 手作りきなこ小豆マフィン	254kcal 14.8g 7.0g 285 mg 1.8g	魚	煮魚
22	水	【完全給食】誕生会*白ご飯はいりません ミラノ風ドリア 卵スープ ヨーグルト		海藻	ひじき煮
23	木	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ ジュース セレクト菓子	227kcal 12.1g 7.6g 168 mg 1.4g	芋	コロッケ
24	金	五目豆 なめこ汁 くだもの 牛乳 手作りココアすなっ麩	230kcal 14.4g 9.6g 237 mg 1.5g	卵	オムレツ
27	月	☆おさかなハンバーグ おひたし みそ汁 牛乳 手作りしらすトースト	254kcal 19.9g 12.1g 273 mg 2.0g	大豆 製品	きなこもち
28	火	☆鶏の照り焼き ひじき煮 みそ汁 牛乳 手作りミルクケーキ	210kcal 18.9g 5.4g 312 mg 1.9g	淡色 野菜	野菜の かき揚げ
29	水	☆五目卵焼き みそ汁 ブロッコリーとチーズのおかかあえ 牛乳 手作りみそポテ	232kcal 19.7g 7.4g 357 mg 1.8g	肉	ハンバーグ
30	木	白身魚のかば焼き ☆コーンスープ 切干大根の昆布あえ 牛乳 手作りツナパン	207kcal 18.5g 4.0g 318 mg 2.3g	肉	しょうが焼き
31	金	納豆あえ くだもの けんちん汁 ヨーグルト	213kcal 11.2g 8.6g 217 mg 1.4g	魚	タラ汁

❖保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。