



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食	
		からだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 			
4	水	<冬休み>					
5	木	<冬休み>					
6	金	<冬休み>					
10	火	☆<午前保育の為、給食はありません。>					
スプーン	11	水 《給食開始》 カレー・ツナサラダ・クリームコンフェ・牛乳	豚肉・ツナ缶・鶏卵・牛乳	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・マーガリン	カレー粉・ケチャップ・酢・塩・マヨネーズ	ごはん
スプーン	12	木 麻婆豆腐・華風和え・スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ソース・ハム	しょうが・人参・干しいだけ・長ねぎ・ニラ・きゅうり・もやし・コーン・玉ねぎ・チンゲン菜・えのきたけ・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酒・酢・塩・中華だし	ごはん
	13	金 サバのみそ煮・三色ひたし・ワンタン汁・果物	サバ・みそ・豚肉	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・果物	油・ワンタンの皮・ごま油	酒・塩・しょうゆ・コンソメ	わかめごはん
スプーン	16	月 親子丼・ひじきサラダ・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・ひじき・ツナ缶・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・しめじ・ほうれん草・コーン・果物	醤油・砂糖・油	酒・塩・しょうゆ・マヨネーズ・だし汁	ごはん
	17	火 星のハンバーグ・フレンチサラダ・野菜スープ・果物	鶏肉・豚肉・わかめ	玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・きゅうり・えのきたけ・果物	じゃがいも・砂糖・油	塩・ケチャップ・酢・コンソメ	クロワッサン
	18	水 ★<午前保育の為、給食はありません。>					
フォーク	19	木 白身フライ・ハム入りブロッコリーサラダ・野菜スープ・果物	タラ・卵・コースハム	ブロッコリー・キャベツ・人参・小松菜・えのきたけ・果物	パン粉・小麦粉・油・じゃがいも	塩・タルタルソース・酢・マヨネーズ・コンソメ	ごはん
	20	金 《食育の日》 鮭の塩焼き・とう菜のおひたし・みそけんちん汁・果物	鮭・かつお節・豆腐・みそ	冬菜・もやし・コーン・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・果物	さつまいも・こんにゃく	塩・酒・しょうゆ・だし汁	わかめごはん
	23	月 鶏の照り焼き・ポテトサラダ・かき卵コーンスープ・果物	鶏肉・鶏卵	人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・クリームコーン・チンゲン菜・果物	じゃがいも・砂糖・油・片栗粉	しょうゆ・みりん・塩・酒・コンソメ	ごはん
フォーク	24	火 ミートスパゲティ・コーンとツナのサラダ・りんごジュース・ティズニーチーズ	豚ひき肉・チーズ・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ粉・りんごジュース・きゅうり・コーン・キャベツ	砂糖・油	塩・コンソメ・ケチャップ・酢	スパゲティ
フォーク	25	水 1月生まれ誕生会献立 肉団子・唐揚げ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉・ツナ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・コーン・クリームコーン・コーン・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・ねぎ・みかん缶・しょうが・にんにく	パン粉・片栗粉・砂糖・油・小麦粉・ゼリー	しょうゆ・酒・塩	なめしごはん
	26	木 手作りのお弁当と水筒のご準備をお願いします くお弁当デー					
	27	金 サバの照り焼き・三色ひたし・豚汁・果物	鶏肉・油揚げ・サバ・豚肉・みそ	だけのこと・人参・干しいだけ・しょうが・ほうれん草・もやし・大根・果物	油・砂糖・じゃがいも・こんにゃく	しょうゆ・みりん・酒・塩・だし汁	五目ごはん
スプーン	30	月 ビビンバ・卵焼き・わかめスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・鶏卵	せんだい・干しいだけ・ほうれん草・もやし・人参・えのきたけ・玉ねぎ・果物	ごま油・油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
フォーク	31	火 唐揚げ・コーン入りお浸し・春雨スープ・果物	鶏肉・豆腐・わかめ	しょうが・人参・ほうれん草・コーン・長ねぎ・果物	油・砂糖・小麦粉・春雨・ごま油	塩・酒・しょうゆ・中華だし	ごはん
フォーク	☆	<1月10日 午前保育 プチアリス給食希望者のみ> 肉じゃがコロック・三色ナムル・みそ汁・果物	豚肉・わかめ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・もやし・白菜・果物	じゃがいも・砂糖・小麦粉・油・ごま油	しょうゆ・みりん・塩・酢・だし汁	ごはん
フォーク	★	<1月18日 午前保育 プチアリス給食希望者のみ> ミートボール・キャベツのおかか和え・みそ汁・果物	鶏肉・卵・牛乳・かつお節・みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・チンゲン菜・えのきたけ・果物	パン粉・砂糖・油	しょうゆ・酢・塩・だし汁	なめしごはん

令和4年度

# 給食だより

あけましておめでとうございます



お正月といえば「おせち料理」。おせち料理には「いわれ」があり、新しい年を祝う気持ちと、家族みんなの健康や幸せを願う気持ちが込められています。『紅白のかまぼこ』は、おめでたさの

象徴です。黄金色をした『栗きんとん』には、お金に恵まれるように、という願いが込められています。『だてまき』の形は、昔の巻物（書物）を模しており、頭が良くなるようにと願いを込めています。『くろまめ』は、まめまめしく、ま（じ）めに働く、という意味が込められています。新しい年がすばらしい年になるように、込められた願いを思いながらおせち料理をいただきます。



クリスマスからお正月にかけて、おいしいごちそうを食べる機会がぐんと増えます。この時期、私たちの胃袋は大忙し。たくさんのごちそうを消化するために、一生懸命働きます。

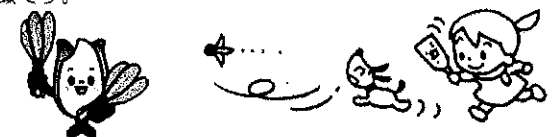
1月7日は、「春の七草」を入れた「七草粥」を食べて、疲れた胃袋を休めてあげる日です。七草粥を食べると無病息災で一年を過ごすことができるといわれています。



## 食育の日『とう菜のおひたし』

野菜の種類や量が少なくなるこの時期・・・  
とう菜は、食卓に彩りを添え、貴重なビタミンの供給源として重要な野菜のひとつです。

とう菜は、小松菜の一種で、新潟の厳しい気候条件のもと栽培され、様々な種類がありますが、中央区で生産される女池菜は有名です。早春にのびてくる「とう（花茎）」と「菜」は、寒さに耐え、糖分を貯えます。独特な甘味と又メリ、やわらかさが特徴です。



\* 献立内容を変更する場合があります。\* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。  
\* マークの日はスプーンを持たせてください。 \* マークの日はフォークを持たせてください。