



			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食
1	木	ハヤシライス 大根サラダ 果物 牛乳	豚もも肉・ツナ缶・牛乳	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム缶・大根・もやし・果物	じゃがいも・油・砂糖・しょうゆ・ごま油	ハヤシルウ・ケチャップ・酢	ごはん
2	金	魚のたれカツ 白和え みそ汁 果物	赤魚・木綿豆腐・わかめ・みそ	ほうれん草・人参・たまねぎ・果物	小麦粉・パン粉・油・砂糖・すりごま・じゃがいも	しょうゆ・みりん・塩	ごはん
5	月	【食育の日】 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のみみ漬け 新潟の冬野菜汁 果物	鶏もも肉・塩昆布・木綿豆腐・みそ	しょうが・マーマレード・白菜・キャベツ・大根・長ねぎ・冬菜・果物		しょうゆ・酒・塩	ごはん
6	火	クリームシチュー フレンチサラダ 果物	鶏もも肉・牛乳	たまねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油	ホワイトルウ・シチューミックス・塩	バターロール
7	水	肉うどん ブロッコリーのマヨ和え 果物	豚もも肉・油揚げ・ロースハム	小松菜・人参・えのきだけ・干しいたけ・長ねぎ・ブロッコリー・コーン・果物	マヨドレ	みりん・塩・しょうゆ	うどん
8	木	炒り豆腐 春雨の和え物 みそ汁 果物	絞豆腐・鶏ひき肉・つきこんにゃく・ひじき・ちくわ・わかめ・油揚げ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・えのきだけ・ごま油	春雨・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・酢	ごはん
9	金	さばの塩焼き おかか和え うち豆入りみそ汁 果物	さば・かつお節・みそ	かぶ・キャベツ・人参・白菜・小松菜・うち豆・果物	里芋	塩・しょうゆ	ごはん
13	火	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 中華スープ 果物	鶏もも肉・春雨・ベーコン	人参・きゅうり・ホールコーン缶・玉ねぎ	しょうゆ・マカロニ・マヨドレ	みりん・塩・酒・中華だし	ごはん
14	水	【2月うまれ誕生会・バレンタイン】 ハンバーグ やさいコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ ハートのゼリー	鶏肉・豚肉・豆乳	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・クリームコーン	じゃがいも・油・砂糖・小麦粉・パン粉・片栗粉・寒天・マヨドレ	塩・ケチャップ・みりん・しょうゆ・酢・コンソメ	わかめごはん
15	木	【お弁当デーのため、きゅうしょくはありません】					
16	金	【午前保育】希望者のみ 魚のみそ煮 冬菜のおひたし 沢煮樹風すまし汁 果物	さば・みそ・かつお節・豚肉	しょうが・冬菜・もやし・ホールコーン缶・大根・ごぼう・人参・長ねぎ・果物	砂糖	みりん・しょうゆ・塩	ごはん
19	月	【代休日】希望者のみ 鶏肉の漬け焼き 炒り煮 かき卵汁 果物	鶏もも肉・みそ・昆布・さつま揚げ・木綿豆腐・鶏卵	人参・干しいたけ・小松菜・たまねぎ・果物	油・砂糖・つきこんにゃく	みりん・しょうゆ・みりん・塩・酒	ごはん
20	火	中華丼 切干大根とツナの和え物 スープ 果物	豚肉・かまぼこ・わかめ	白菜・たまねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・ホールコーン缶・キャベツ・切干大根・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	中華だし・塩・しょうゆ	ごはん
21	水	ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物	豚ひき肉・鶏肉・鶏卵・牛乳	たまねぎ・ブロッコリー・人参・キャベツ・大根・果物	油・パン粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢	ごはん
22	木	さばの竜田揚げ キャベツのごま和え みそ汁 ディズニーチーズ	さば・わかめ・みそ・チーズ	キャベツ・人参・きゅうり・長ねぎ・大根・しょうが	砂糖・ごま・片栗粉・油	しょうゆ・酒	ごはん
26	月	ひじき入りつくね焼き 和風サラダ みそ汁 果物	鶏ひき肉・ちくわ・かつお節・ひじき	人参・たまねぎ・ほうれん草・もやし・しょうが・果物	砂糖・ごま油・里いも・つきこんにゃく	しょうゆ・酢・酒	鮭わかめごはん
27	火	ほうれん草のキッシュ サラダ 白菜のスープ 果物	鶏卵・鶏ひき肉・ベーコン・生クリーム・牛乳・チーズ	ほうれん草・ぶなしめじ・干しいたけ・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・白菜・もやし・果物	砂糖・油	しょうゆ・塩・酢・コンソメ	クロワッサン
28	水	ちゃんぽん麺 昆布豆 果物	豚もも肉・かまぼこ・大豆・昆布	たまねぎ・もやし・キャベツ・人参・干しいたけ・小松菜・果物	油・ごま油・片栗粉・砂糖	塩・中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺
29	木	親子丼 三色ひたし きのこ汁 杏仁豆腐	鶏もも肉・鶏卵・みそ・杏仁豆腐	たまねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・長ねぎ・なめこ・えのきだけ・干しいたけ・みかん缶・パイン缶	砂糖・油	しょうゆ・酒・塩	ごはん

*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、原材料に鶏卵のっていない製品を使用しています。

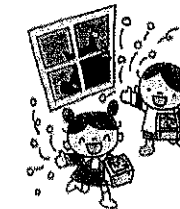
*メニューを見てスプーンを持たせて頂いてもかまいません。

令和5年度

給食だより

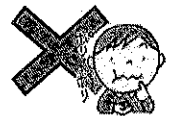
『2月3日は節分です』

冬から春への季節の変わり目が立春ですが、立春の前日を『節分』と呼びます。



季節の変わり目であるこの時期は、天候不順が続き、病気になりやすいといわれています。「体の中から邪気（病気）を追い払う」という願いを込めて豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎えます。

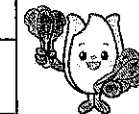
※窒息・誤嚥事故防止のため、乾燥した豆やナッツ類など硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもに食べさせないでください。



節分の恵方巻

節分の時期、よく「恵方巻」を見かけるようになりましたね。その年の恵方（恵方神がいてたたり神のめぐってこない最もよい方向）をむいて、太巻きを食べるといって関西から始まった習慣が近年定着しました。

材料であるごはんやのりは飲み込みづらく、一度にたくさん口に詰め込むと誤嚥や窒息のおそれがあります。恵方巻を食べる時は、先に水分をとって喉をうるおし、たくさん口に入れずしっかり噛んで飲み込みましょう。子ども用は噛み切りやすいよう、切っておくと安心です。



今年の恵方は「東北東」



食育の日

とう菜を使った『新潟の冬野菜汁』

新潟の冬野菜汁の「とう菜（冬菜）」は、小松菜の一種で、冬のビタミンの供給源として重要な野菜の一つです。

とう菜にはさまざまな種類がありますが、中央区鳥屋野地域で生産される女池菜は有名です。

雪の下でじっと時を待っていたとう菜は、春の訪れとともに「とう（花茎）」を伸ばします。この「とう」が風味の源で、豊かな甘味とほろ苦さが特徴です。とう菜を味わいながら、春の訪れを感じましょう。