

※ ○印の日はスプーンを、□印の日はフォークを持参してください。



	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	さいろのなかま 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	エネルギーのもとになる	ごはん
2 金	さばの塩焼き 白和え みそ汁 果物	さば・木綿豆腐・わかめ・みそ	ほうれん草・人参・たまねぎ・果物	ごま・砂糖・じゃがいも	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		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	バターロール
7 水	ちゃんぽん麺 さつまいもの甘煮 果物	豚肉・かまぼこ	たまねぎ・もやし・キャベツ・人参・干しいだけ・小松菜・果物	さつまいも・油・ごま油・片栗粉・砂糖	ちゃんぽん麺
8 木	豆腐ハンバーグ 春雨の和え物 みそ汁 果物	木綿豆腐・鶏もも肉・わかめ・油あげ・みそ	たまねぎ・人参・えだまめ・ほうれん草・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・えのきたけ・果物	パン粉・小麦粉・砂糖・しょうゆ・ごま油・春雨	鮭わかめごはん
9 金	白身魚フライ おかか和え うち豆入りみそ汁 杏仁豆腐	タラ・かつお節・みそ・杏仁豆腐	かぶ・キャベツ・人参・白菜・小松菜・うち豆・パイン缶・みかん缶	パン粉・小麦粉・里芋	ごはん
13 火	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 中華スープ 果物	鶏もも肉・ベーコン	人参・きゅうり・ホールコーン缶・玉ねぎ	じゃがいも・しょうゆ・春雨	ごはん
14 水	【バレンタイン】 ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ハートのムース	豚ひき肉・鶏ひき肉・豆乳・ゼラチン	ブロッコリー・人参・キャベツ・大根	油・じゃがいも	ごはん
15 木	親子丼 三色ひたし きのこ汁 果物	鶏もも肉・鶏卵・みそ	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・えのきたけ・干しいだけ・果物	砂糖・油・つきごんにゃく	ごはん
16 金	【午前保育のため、きゅうしょくはありません】				
19 月	【代休日のため、きゅうしょくはありません】				
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・干しいだけ・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	ごはん
21 水	♪2月うまれ誕生会♪ ミートボール フライドポテト マカロニサラダ コンソメスープ ゼリー	鶏肉・わかめ	たまねぎ・にんじん・パセリ粉・きゅうり・コーン・クリームコーン	じゃがいも・パン粉・マカロニ・砂糖・油・片栗粉・ゼリー	わかめごはん
22 木	【お弁当デーのため、きゅうしょくはありません】				
26 月	メンチカツ 和風サラダ みそ汁 果物	豚ひき肉・ちくわ・かつお節	たまねぎ・ほうれん草・もやし・果物	パン粉・砂糖・ごま油・里芋・つきごんにゃく	ごはん
27 火	オムレツ サラダ 白菜のスープ 果物	鶏卵・鶏ひき肉	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	クロワッサン
28 水	肉うどん ブロッコリーのマヨ和え 果物 牛乳	豚もも肉・油揚げ・ロースハム	小松菜・人参・えのきたけ・干しいだけ・長ねぎ・ブロッコリー・コーン・果物	マヨドレ	うどん
29 木	【年長・年中そり遊び】 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	じゃがいも・砂糖・ごま・片栗粉	ごはん
1/16(金)【午前保育】希望者のみ	さばのみそ煮 冬菜のおひたし 沢煮椀風すまし汁 果物	さば・かつお節・豚もも肉・みそ	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	ごはん
1/19(月)【代休日】希望者のみ	鶏肉のみそ漬焼き さつま揚げの炒り煮 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・干しいだけ・小松菜・たまねぎ・果物	油・砂糖・つきごんにゃく	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。

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う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、中央区烏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。