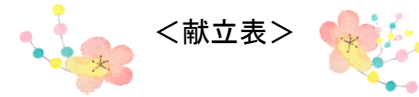


令和7年 1月 給食だより



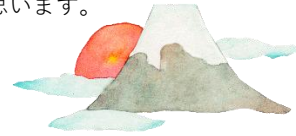
<献立表>

あけましておめでとうございます。

今年も、子ども達が笑顔になれる給食を作ってまいりたいと思います。

1月は新年の健康を願う様々な行事があります。

1月ならではの料理を楽しみましょう。



誕生パーティー

1月16日(木)

<メニュー>

- タコライス・みかん
- トンカツ・ブロッコリー
- オニオンスープ
- <3時のおやつ>
- 牛乳
- プリンアラモード

お弁当の日

1月23日(木)

<3時のおやつ>

牛乳・ココアケーキ

<今月のおすすめメニュー>

カリフラワーサラダ

(4人分)

- ・ブロッコリー 1/2房
- ・カリフラワー 1/4房
- ・コーン 30g
- ・ベーコン 30g
- ・マヨネーズ 30g
- ・塩こしょう 適量

- ① ブロッコリーとカリフラワーを食べやすい大きさに切り、好みの硬さに茹でる
- ② ベーコンを焼く
- ③ ①、②、コーン、マヨネーズをボウルに入れ、混ぜ合わせる
- ④ 塩こしょうで味を調えたら出来上がり♪

給食目標 (和食の良さを活かそう)

和食の基本 **出汁** を活かせる宮崎県産の冬の食材をご紹介します♪

●乾しいたけ

宮崎県は原木しいたけの生産に欠かせない「クヌギの木」「清らかな水」「一日の寒暖差」「全国トップレベルの日照時間」等の条件がそろっており、肉厚で香り豊かなしいたけが生産されています。宮崎県の乾しいたけの生産量は全国2位です。

●千切り大根 (切り干し大根)

関西より以西では千切り大根、関東では切り干し大根と呼ばれています。

気温が下がり、季節風が吹き始める時期に収穫が行われます。(12月~2月)

天日干しして水分が抜けているため、生の大根よりも多くの量を摂ることができます。

また干すことで栄養や甘味が凝縮され、うま味(グルタミン酸等)も増加している千切り大根は、和風・洋風・中華風などの料理にもよく合います。

※出汁を用いると、味に深みが出るため薄味でも美味しくいただけます。大人になってからも健康な身体にいるためには、幼少期の味覚形成が大切です。減塩を心掛けて、子ども達の味覚を育てましょう。

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
4	土	どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 せんべい	ごはん スープ にんじんときゅうりの和え物 ささみの煮物
6	月	パン ごまじゃこサラダ 牛ひき肉と豆のケチャップ煮 みかん缶	お茶 わかめごはん	牛乳 ビスコ	ごはん スープ キャベツとコーンの和え物 ささみと玉ねぎの煮物
7	火	ごはん 魚の塩焼き 大根と胡瓜の酢の物 白菜のコトコトスープ	お茶 7日 七草がゆ 21日 雑炊	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 大根ときゅうりの和え物 白身魚と白菜の煮物
8	水	ごはん 鶏のからあげ カリフラワーサラダ かきたまスープ	牛乳 アップルゼリー	牛乳 せんべい	ごはん スープ ブロッコリーとコーンの和え物 ささみと玉ねぎの煮物
9	木	ごはん 魚と野菜の甘酢あん きゅうりの昆布和え わかめの味噌汁	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 白身魚と玉ねぎの煮物
10	金	ごはん カレー ひじきとチーズのサラダ パイン缶	お茶 ぜんざい	牛乳 りんご	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 ささみとひじきの煮物
11	土	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物 バナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	ごはん スープ きゅうりとコーンの和え物 ささみと人参の和え物
14	火	ごはん 魚の香り焼き 洋風白和え 玉ねぎのすまし汁	お茶 バナナヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ 豆腐ときゅうりの和え物 白身魚と玉ねぎの煮物
15	水	ごはん 味噌おでん ほうれん草のごま和え みかん	お茶 煮豆 せんべい	牛乳 チーズ	ごはん スープ ほうれん草とコーンの和え物 ささみと大根の煮物
17	金	パン コーンシチュー きゃべつキャベツサラダ ウインナー	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ キャベツとコーンの和え物 ささみと人参の煮物
27	月	ごはん 南瓜のそぼろあん 春雨の酢の物 厚揚げの味噌汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスケット	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 ささみと南瓜の煮物
30	木	ごはん 揚げ魚のごま和え 添え)キャベツ・トマト 豆腐の味噌汁	牛乳 メロントースト	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ キャベツとトマトの和え物 白身魚と豆腐の煮物

※行事等で献立が変わることがあります。