

1月給食だより

あけましておめでとうございます。

今年も、子どもたち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、行事食が一番身近に感じられる月ともいえます。1月ならではの料理を楽しみましょう。

だし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。

最近では、食生活の洋風化や生活スタイルの変化により消費量は減少傾向にあります。おいしさを引き出すうま味（グアニル酸）を多く含む乾しいたけを使って、減塩に活かしましょう。

●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。（12～2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取ることができます。

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、中華風料理によく合います。

誕生会 23日

- ・かぼちゃとえびのかき揚げ
- ・紅白サラダ
- ・麩のすまし汁
- ・季節の果物
- ・添え野菜
- ・ミニプリン



弁当の日 4日

曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	6	ごはん かぼちゃのそぼろあん	牛乳	牛乳
		春雨の酢の物	ホットケーキ	ビスケット
	20	厚揚げのみそ汁		
火	7	ごはん 魚の香り焼き	お茶	牛乳
	21	洋風白和え 玉ねぎのすまし汁	カップヨーグルト クラッカー	コーンフレーク
水	8	ごはん おでん風煮	お茶	牛乳
		ほうれん草と卵のごま和え	煮豆 おかき	せんべい
	22	みかん		
木	9	ごはん 揚げ魚のごま和え	お茶	ヨーグルト
		添)きゃべつ、トマト	わかめごはん	
		豆腐のみそ汁		
金	10	パン コーンシチュー	ココアミルク	牛乳
		きゃべつきゃべサラダ	じゃこ入りいも天	卵ボーロ
	24	ウインナー		
土	11	どさんこラーメン	牛乳	牛乳
		きゅうりのおかか和え	チーズ	せんべい
	25		ウエハース	
月	27	ごはん 牛ひき肉と豆のケチャップ煮	牛乳	牛乳
		ごまじゃこサラダ みかん	ココアケーキ	ビスコ
火	14	ごはん 魚の塩焼き	ココアミルク	ヨーグルト
		大根(かぶ)ときゅうりの酢の物	バナナ	
	28	白菜のコトコトスープ	おかき	
水	15	ごはん 鶏のからあげ	お茶	牛乳
		カリフラワーサラダ	フルーツヨーグルト	せんべい
	29	かきたまスープ	ビスケット	
木	16	ごはん 魚と野菜の甘酢あん	お茶	牛乳
		きゅうりの昆布和え	雑炊	コーンフレーク
	30	わかめのみそ汁		
金	17	ごはん カレー	牛乳	牛乳
		ひじきとチーズのサラダ	メロントースト	バナナ
	31	みかん		
土	18	ごはん 中華丼	牛乳	牛乳
		きゅうりとちくわの酢の物	ミニパン	せんべい
		みかん		

★ 献立は変更になることもあります。

★ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。