



今月のお弁当の日は
1組 (7日)
2・3組 (21日)です。



新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族と楽しく過ごされた事と思います。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えていきましょう。今年も子ども達に美味しく、安全な給食を提供していき、また子ども達の健やかな成長を見守っていきたいと思いますのでよろしくお願い致します。

★だしを活かせる宮崎県産の冬の食材を紹介します！

＜給食目標＞
和食の良さを
活かそう



★干しいたけ★

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」「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。

★千切り大根★

季節風が吹き始める時期に収穫が行われます。天日干して水分が抜けているため生の大根よりも多く取ることができます。

伝統料理について学ぼう

★おせち料理を詰める重箱の豆知識★

おせちにはめでたいことを重ねるとい願いを込めて重箱に詰めます。基本は4段で上から一の重二の重三の重与の重と呼びます。

- 一の重・・・黒豆、数の子、田作りなど祝い肴
- 二の重・・・伊達巻、きんごんのような甘い物中心
- 三の重・・・魚や海老の焼き物など海の幸中心
- 与の重・・・野菜の煮物など山の幸中心

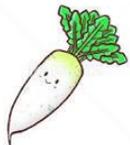


宮崎県産食材から！ ★千切り大根の含め煮(4人分)★

＜材料＞千切り大根24g インゲン25g 人参27g 油揚げ20g 干しいたけ4g

＜調味料＞砂糖10g しょうゆ15g みりん5g だし汁適量

- ＜作り方＞
- ①千切り大根は水で戻し、戻ったらしっかり絞る。
 - ②インゲンは斜めにスライスし人参は短冊に切り干しいたけと油揚げは薄切りに切ります。
 - ③材料をだし汁、調味料が入った鍋に入れ弱火で20分位煮込みます。
 - ④水分がなくなったら一度冷まして、出来上がり！！



令和7年 予定 献立

1月	主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
6月20日	ごはん かぼちゃのそぼろあん 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスケット
7月21日	ごはん 魚の香り焼き 洋風白和え 玉ねぎのすまし汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
8月22日	ごはん おでん風煮 みかん ほうれん草と卵のごま和え	お茶 ぜんざい	牛乳 せんべい
9月23日	ごはん 揚げ魚のごま和え 豆腐のみそ汁 添え野菜	お茶 わかめごはん	ヨーグルト
10月24日	パン コーンシチュー きゃべきゃべサラダ ウィナー	牛乳 じゃこ入り芋天	牛乳 卵ボーロ
11月25日	ごはん どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 チーズ・お菓子	牛乳 せんべい
12月27日	パン 牛ひき肉と豆のケチャップ煮 ごまじゃこサラダ みかん	牛乳 おにぎり	牛乳 ビスコ
1月14日	ごはん 魚の塩焼き 白菜のスープ 大根ときゅうりの酢の物	牛乳 バナナ・おかき	ヨーグルト
1月15日	ごはん 鶏の唐揚げ かきたまスープ カリフラワーサラダ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
1月16日	ごはん 魚と野菜の甘酢あん きゅうりの昆布和え わかめのみそ汁	お茶 雑炊	牛乳 コーンフレーク
1月31日	ごはん カレー ひじきとチーズのサラダ みかん	牛乳 ココアケーキ	牛乳 クッキー
2月4日	ごはん 中華丼 みかん きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい
2月17日	ちらし寿司 照り焼きチキン スパゲティサラダ すまし汁 添え野菜 みかん	牛乳 ココア蒸しケーキ	牛乳 ビスケット