

1月 給食献立予定表

海南市立下津幼稚園

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリ ー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
9 (火)	パン ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース ツナサラダ	パン スパゲッティ ケチャップ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマトかん えだまめ コーン きゅうり	あけましておめでとうございます。3学期がはじまりましたね。手洗い、食事、休息をしっかりし生活リズムを整えましょう	716
10 (水)	チキンカレーライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ セロリ	コールスローサラダとは「細かく切ったキャベツのサラダ」という意味です。	750
11 (木)	おべんとう の ひ 					
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう サワラたつたあげ こうはくなます おぞうに	こめ あぶら さといも やきもち	ぎゅうにゅう サワラ しろみそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	今日はお正月献立です。おせち料理は家族が1年幸せであるように願いを込めた縁起の良い料理です	713
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう もつなべふうに ぴりからこんにやく	こめ ごまあぶら すりごま いりごま	ぎゅうにゅう みそ にくだんご	もやし キャベツ にんじん ニラ ほししいたけ こんにやく	こんにやくは食物繊維たっぷりでおなかの中をそうじしてくれます。ツルツルしていて滑りやすいですがお箸でじょうずにたべられるかな	682
16 (火)	ホットドッグ ぎゅうにゅう カレーマカロニスープ	パン あぶら ケチャップ マカロニ カレールウ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン いんげん しょうが にんにく	自分でホットドッグを作りましょう。キャベツとウインナーをはさんでケチャップをかけたら出来上がりです	698
17 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう こしねしる きりほしだいこんのもの	こめ さといも あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ きざみあげ とりにく ひじき やきいた	こんにやく ながねぎ にんじん ほししいたけ きりほしだいこん さやいんげん わかめごはんもと	切干大根は大根を切って干した保存食です。干すことで鉄分や食物繊維が多くなります。	646
18 (木)	おべんとう の ひ 					
19 (金)	ちゃんぽんふうあんかけどん ぎゅうにゅう こまつなひじきサラダ	こめ ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ツナ ひじき	もやし にんじん キャベツ しめじ しょうが こまつな コーン	ちゃんぽんには様々な具材を入れて混ぜるという意味があります	647
22 (月)	セルフでジャンバラヤ ぎゅうにゅう コーンチャウダー	こめ じゃがいも オリーブオイル シチュールウ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だいず	たまねぎ セロリ にんじん ピーマン にんにく コーン いんげん トマトかん	ジャンバラヤはアメリカ南部の料理です。スペインやアフリカから伝わった食材が混ぜ合わさって少しスパイシーなところが特徴です	704
23 (火)	パン ぎゅうにゅう クロquette コーンサラダ とうふとほうれんそうのスープ	パン クロquette あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナースライス とうふ	コーン キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん	クロquetteはフランス料理のクロケットを日本人が食べやすいようにじゃがいもを使ってアレンジしたものが始まりだそうです	629

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリ ー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とうふこののもの かすじる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ きざみあげ とうふ	はくさい だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	粕汁とは酒粕を加えて 煮込んだ汁物です。神 戸など酒粕が流通する 酒造地域が発祥といわ れています	641
25 (木)	おべんとう の ひ 					
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう なごやおでん いとかまぼこのすのもの	こめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひらてん はちょうみそ いとかまぼこ わかめ	だいこん にんじん こんにやく えのき もやし	名古屋おでんは愛知県 の郷土料理で、おでん に八丁味噌が入ってい るのが特徴です	676
29 (月)	やさいたっぷりビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく はちょうみそ わかめ とうふ	たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん えのき ねぎ	ビビンバは韓国料理の混 ぜご飯です。韓国ではビ ビンバと発音します。ビビ ンは混ぜる、パブはごは んの意味です。	675
30 (火)	パン ぎゅうにゅう しゃんはいふうきそば フルーツポンチ	パン ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきいた	キャベツ もやし ピーマン たけのこ にんじん ほしいたけ ながねぎ みかん パイン もも ソーダゼリー	上海は中国の都市で す。本場の上海やきそ ばは日本の麺よりも太く もちもちした食感が特徴 だそうです	685
31 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ゴボウのしぐれに いなかみそしる	こめ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみあげ みそ	ごぼう れんこん にんじん こんにやく いんげん だいこん はくさい ねぎ	しぐれとはばらばらと降る 小雨のこと。さまざまな風 味が口の中を通り過ぎる ことをしぐれが一時的に振 る様子に見立てたといわ れています	641

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



【学校給食週間とは?】

日本の学校給食は明治22年に始まって各地に広がりました。戦争中に一時中断されましたが、戦後、児童の栄養状態の悪化を背景に、昭和21年12月24日にアメリカの団体から給食用物資が贈られ、昭和22年1月から再開されました。学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

ジビエ クイズ

下の動物のお肉
の中で、ジビエは
どれでしょう?

(答えはこんだて表のどこ)

- ①  ウシ
- ②  シカ
- ③  マグロ
- ④  イノシシ

2020 【冬景】