

1月の給食だよ！



食事で免疫力・体力アップ！

冬はインフルエンザなどの感染症を予防するために、体を温める料理で体温を上げましょう。

免疫力をアップする食材



緑黄色野菜や果物などのビタミン・ミネラルの多い食べ物

体力をつける食材



納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品

大雪に備えて備蓄しましょう

雪の季節になりました。今年は大雪との予測がされていますが、非常食の備蓄は万全ですか。急な事態に備えて、日頃から食料の備えをすることが大切です。

赤ちゃんがいるご家庭は、缶のミルクやそのまま食べられるレトルトタイプの離乳食等がおすすめです。

家族の人数に合わせて、米やカップ麺、レトルト食品や乾物、根菜類等、日持ちがするものを備蓄しましょう。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
6	月	中華風五目スープ チーズ 白菜ナムル 牛乳 菓子	218kcal 11.9g 8.2g 188 mg 1.3g	海藻	わかめスープ
7	火	鯖のしょうが風味焼き さつま汁 昆布あえ ミルク 田舎パイ	254kcal 19.9g 12.1g 273 mg 2.0g	卵	卵焼き
8	水	豆腐チャンプルー すまし汁 くだもの 牛乳 手作りいももち	215kcal 14.7g 9.3g 201 mg 1.2g	緑黄色野菜	おひたし
9	木	ブロッコリーとチーズのおかかあえ 五目卵焼き みそ汁 ミルク ジャムパン	232kcal 19.7g 7.4g 357 mg 1.8g	肉	ハンバーグ
10	金	おでんスープ くだもの じゃこおひたし ヨーグルト	199kcal 10.1g 7.5g 238 mg 1.3g	大豆製品	五目煮
14	火	すき焼き煮 チーズ みそ汁 ヨーグルト	250kcal 18.1g 8.6g 258 mg 1.6g	卵	茶碗蒸し
15	水	鮭のつけ焼き かしわざき 柏崎のっぺ汁 ごまあえ プリン	227kcal 19.7g 8.8g 196 mg 1.6g	淡色野菜	ポトフ
16	木	【完全給食 カレーの日】 ※白ご飯はいりません えと 干支カレー だいコーンサラダ ヨーグルト		海藻	昆布煮



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「里芋の煮しめ」です

全国の郷土料理に「のっぺ」、「のっぺい汁」があります。新潟県は「のっぺ」が一般的ですが、のっぺを「煮しめ」と呼ぶのは柏崎刈羽地域特有の呼び名です。また、各家庭で入れる材料も様々です。今月の給食では里芋、鶏肉、竹輪、昆布、根菜類やしいたけ等の入った「里芋の煮しめ」が出ます。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
17	金	<u>①いい歯・食育の日</u> しらたまじる 白玉汁 こんさい 根菜サラダ ゼリー	254kcal 14.8g 7.0g 285 mg 1.8g	芋	肉じゃが
20	月	<u>②えちゴンのぱくもぐランチ</u> さといも に 里芋の煮しめ くだもの みそ汁 ヨーグルト	205kcal 12.7g 7.8g 218 mg 1.6g	緑黄色 野菜	青菜の炒め物
21	火	グラタン ゆでブロッコリー わかめスープ ゼリー	240kcal 17.8g 8.5g 379 mg 1.6g	卵	卵焼き
22	水	はっほうさい 八宝菜 チーズ みそ汁 ヨーグルト	210kcal 16.5g 9.3g 212 mg 1.5g	海藻	ひじき煮
23	木	【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません な 菜めし ツナ春巻き だいこん ふうみ 大根のレモン風味サラダ 中華風コーンスープ 牛乳プリン		大豆 製品	大豆と野菜のかき揚げ
24	金	しろみざかな 白身魚のみそマヨ焼き かきたま汁 きりほしだいこん 切干大根サラダ ミルク 菓子	234kcal 15.5g 13.9g 179 mg 1.8g	肉	肉野菜炒め
27	月	とり しおこうじや 鶏の塩 麴焼き ひじきサラダ みそ汁 ミルク 野菜パン	210kcal 18.9g 5.4g 312 mg 1.9g	淡色 野菜	野菜のかき揚げ
28	火	ミートソーススパゲティ くだもの やさしい 野菜スープ 牛乳 セレクトおやつ	295kcal 12.3g 12.4g 171 mg 2.0g	魚	鯖の味噌煮
29	水	ワンタンスープ チーズ のり酢あえ 牛乳 手作りアメリカンドッグ	227kcal 12.1g 7.6g 168 mg 1.4g	芋	コロッケ
30	木	こもくに 五目煮 なめこ汁 くだもの 牛乳 手作りツナパン	230kcal 14.4g 9.6g 237 mg 1.5g	卵	オムレツ
31	金	いわしのかば焼き みそ汁 キャベツサラダ 牛乳 菓子	316kcal 20.6g 13.9g 309 mg 1.8g	肉	豚肉の生姜焼き

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。