

# 1月の献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	土					
2	日					
3	月					
4	火	ご飯 豚の生姜焼 高野豆腐の味噌汁	マカロニきな粉	豚肉 若布 高野豆腐 きな粉	米 マカロニ	玉葱 生姜 人参
5	水	鮭とコーンの混ぜご飯 牛乳 大根の関東煮	豆乳 ホットケーキ	鮭フレーク 牛乳 竹輪 豆乳	米 HM	コーン 大根 人参
6	木	イタリアンスパゲティー 牛乳 薩摩芋のレモン煮	黒糖 蒸しパンケーキ	豚肉 牛乳	スパゲティー 薩摩芋 黒糖蒸しパンケーキ	玉葱 ピーマン 人参 レモン汁
7	金	ご飯 鯖の利休揚 胡瓜と若布の酢の物	人参カップケーキ	鯖 若布	米 胡麻 酢 片栗粉 人参カップケーキ	胡瓜 白菜
8	土	マヨカレー炒飯 春雨スープ	かりんとう &牛乳	豚挽肉 牛乳	米 カレー粉 春雨 かりんとう マヨネーズ	玉葱 青梗菜 コーン
9	日					
10	月	成人の日				
11	火	チンジャオロース丼 牛乳 棒チーズ おかき	焼き林檎ゼリー	豚肉 牛乳 棒チーズ	米 おかき 胡麻油 片栗粉 寒天	パプリカ 筍 林檎 林檎ジュース
12	水	ご飯 ポトフ めかじきのピザ風	フレンチトースト オレンジ風味	めかじき ベーコン 卵 粉チーズ	米 食パン じゃが芋 バター	玉葱 人参 オレンジジュース
13	木	醤油ラーメン 牛乳 蜜柑	昆布ご飯	昆布 鶏挽肉 豚肉 牛乳	中華麺 米	もやし キャベツ 人参 蜜柑
14	金	ご飯 焼売 カレー麻婆豆腐	ブルーベリー フルーチェ	鶏挽肉 豆腐 焼売 牛乳	米 カレー粉 片栗粉	ニンニク 生姜 あさつき 人参 フルーチェ
15	土	法蓮草とベーコンの和風スパゲティー バナナヨーグルト	クッキー &ヤクルト	ベーコン ヨーグルト	スパゲティー クッキー	法蓮草 玉葱 バナナ ヤクルト
16	日					
17	月	焼肉丼 豆腐と卵のスープ	ジャムサンド	牛肉 卵 豆腐 若布	米 食パン 苺ジャム	法蓮草 あさつき
18	火	ご飯 納豆サラダ バーベキューチキン	ミルク餅	ササミ 納豆 牛乳 きな粉	米 片栗粉 マヨネーズ	小松菜 キャベツ コーン
19	水	ハヤシライス 牛乳 林檎	大学南瓜	牛肉 牛乳	米 ハヤシルウ 胡麻	玉葱 しめじ 南瓜 人参 林檎
20	木	ご飯 鮭の西京焼 けんちん汁	ヨーグルト パンケーキ	鮭 鶏肉 卵 ヨーグルト	米 里芋 HM	大根 人参 干し椎茸
21	金	焼うどん 牛乳 バナナ	磯辺薩摩芋	牛肉 牛乳 青海苔	うどん 米粉 薩摩芋	キャベツ ピーマン 人参 玉葱 バナナ
22	土	二色そば丼 若布の味噌汁	煎餅 &オレンジ	卵 鶏挽肉 油揚 若布	米 煎餅	玉葱 オレンジ
23	日					
24	月	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参とコーンのサラダ 牛乳	お好み焼	豆腐 合挽肉 卵 桜海老 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉 パン粉	キャベツ 人参 コーン 玉葱
25	火	バターロールパン 南瓜シチュー 苺	みたらし五平餅	豚肉 牛乳	バターロールパン 米 シチュールウ 片栗粉	南瓜 人参 玉葱 苺
26	水	ツナコーンピラフ じゃが芋金平 プリン	ブルーベリー 蒸しケーキ	ツナ 豆乳 しらす プリン	米 じゃが芋 米粉 BP ブルーベリージャム	コーン 玉葱 牛蒡 人参
27	木	焼きそば 牛乳 オレンジ	ぺったんこ きな粉パン	牛肉 豆乳 牛乳 きな粉	焼きそば麺 BP 米粉 片栗粉	キャベツ 人参 玉葱 オレンジ
28	金	鮭若布ご飯 豚汁	チーズトースト	鮭フレーク 豚肉 若布ご飯の素 チーズ	米 食パン	里芋 人参 大根 白菜 干し椎茸
29	土	衣笠丼 法蓮草スープ	あられ &プリン	油揚 卵 豚肉 プリン	米 あられ	白葱 玉葱 法蓮草
30	日					
31	月	菜飯 肉豆腐 ヤクルト	麩の-snack	焼豆腐 豚挽肉	米 麩 バター	菜飯の素 生姜 あさつき 玉葱 えのき草 ヤクルト



# 1月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	土					
2	日					
3	月					
4	火	ご飯 豚の生姜焼 高野豆腐の味噌汁	マカロニきな粉	豚肉 若布 高野豆腐 きな粉	米 マカロニ	玉葱 生姜 人参
5	水	鮭とコーンの混ぜご飯 牛乳 大根の関東煮	豆乳 ホットケーキ	鮭フレーク 牛乳 竹輪 豆乳	米 HM	コーン 大根 人参
6	木	イタリアンスパゲティー 牛乳 薩摩芋のレモン煮	黒糖 蒸しパンケーキ	豚肉 牛乳	スパゲティー 薩摩芋 黒糖蒸しパンケーキ	玉葱 ピーマン 人参 レモン汁
7	金	ご飯 鯖の利休揚 胡瓜と若布の酢の物	人参カップケーキ	鯖 若布	米 胡麻 酢 片栗粉 人参カップケーキ	胡瓜 白菜
8	土	マヨカレー炒飯 春雨スープ	かりんとう &牛乳	豚挽肉 牛乳	米 カレー粉 春雨 かりんとう マヨネーズ	玉葱 青梗菜 コーン
9	日					
10	月	成人の日				
11	火	チンジャオロース丼 牛乳 棒チーズ おかき	焼き林檎ゼリー	豚肉 牛乳 棒チーズ	米 おかき 胡麻油 片栗粉 寒天	パプリカ 筍 林檎 林檎ジュース
12	水	ご飯(ふりかけ) ポトフ めかじきのピザ風	フレンチトースト オレンジ風味	めかじき ベーコン 卵 粉チーズ	米 食パン じゃが芋 バター	玉葱 人参 オレンジジュース
13	木	醤油ラーメン 牛乳 蜜柑	昆布ご飯	昆布 鶏挽肉 豚肉 牛乳	中華麺 米	もやし キャベツ 人参 蜜柑
14	金	ご飯 焼売 カレー麻婆豆腐	ブルーベリー フルーチェ	鶏挽肉 豆腐 焼売 牛乳	米 カレー粉 片栗粉	ニンニク 生姜 あさつき 人参 フルーチェ
15	土	法蓮草とベーコンの和風スパゲティー バナナヨーグルト	クッキー &ヤクルト	ベーコン ヨーグルト	スパゲティー クッキー	法蓮草 玉葱 バナナ ヤクルト
16	日					
17	月	焼肉丼 豆腐と卵のスープ	ジャムサンド	牛肉 卵 豆腐 若布	米 食パン 梅ジャム	法蓮草 あさつき
18	火	ご飯(ふりかけ) 納豆サラダ バーベキューチキン	ミルク餅	ササミ 納豆 牛乳 きな粉	米 片栗粉 マヨネーズ	小松菜 キャベツ コーン
19	水	ハヤシライス 牛乳 林檎	大学南瓜	牛肉 牛乳	米 ハヤシルウ 胡麻	玉葱 しめじ 南瓜 人参 林檎
20	木	ご飯 鮭の西京焼 けんちん汁	ヨーグルト パンケーキ	鮭 鶏肉 卵 ヨーグルト	米 里芋 HM	大根 人参 干し椎茸
21	金	焼うどん 牛乳 バナナ	磯辺薩摩芋	牛肉 牛乳 青海苔	うどん 米粉 薩摩芋	キャベツ ピーマン 人参 玉葱 バナナ
22	土	二色そばろ丼 若布の味噌汁	煎餅 &オレンジ	卵 鶏挽肉 油揚 若布	米 煎餅	玉葱 オレンジ
23	日					
24	月	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参とコーンのサラダ 牛乳	お好み焼	豆腐 合挽肉 卵 桜海老 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉 パン粉	キャベツ 人参 コーン 玉葱
25	火	バターロールパン 南瓜シチュー 苺	みたらし五平餅	豚肉 牛乳	バターロールパン 米 シチュールウ 片栗粉	南瓜 人参 玉葱 苺
26	水	ツナコーンピラフ じゃが芋金平 プリン	ブルーベリー 蒸しケーキ	ツナ 豆乳 しらす プリン	米 じゃが芋 米粉 BP フルーベリージャム	コーン 玉葱 牛蒡 人参
27	木	焼きそば 牛乳 オレンジ	ぺったんこ きな粉パン	牛肉 豆乳 牛乳 きな粉	焼きそば麺 BP 米粉 片栗粉	キャベツ 人参 玉葱 オレンジ
28	金	鮭若布ご飯 豚汁	チーズトースト	鮭フレーク 豚肉 若布ご飯の素 チーズ	米 食パン	里芋 人参 大根 白菜 干し椎茸
29	土	衣笠丼 法蓮草スープ	あられ &プリン	油揚 卵 豚肉 プリン	米 あられ	白葱 玉葱 法蓮草
30	日					
31	月	菜飯 肉豆腐 ヤクルト	麩のスナック	焼豆腐 豚挽肉	米 麩 バター	菜飯の素 生姜 あさつき 玉葱 えのき茸 ヤクルト

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス

「BP」は、ベーキングパウダーの事です。





# 1月24日～30日は、全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年に始まりました。

戦争により一時中断されましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化し、国民の要望が高まった事で再開され、昭和29年には「学校給食法」が成立し、法的に実施体制が整いました。

学校給食は、現代までに様々な変化を遂げています。

主食が「コッペパン」から「米飯」になり、「ソフト麺」も登場。

牛乳も「瓶」から「紙パック」へ。

好きなメニューを選べる「セレクト給食」の日も。

先生達に聞いた小学生の時好きだったお給食♪

・きなこ揚げパン

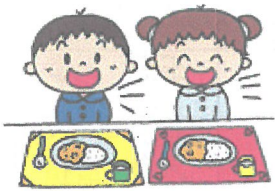
・ソフト麺

・ミルク ← 牛乳に入れるとコーヒー味やココア味になる。



(名古屋で作られています!)

この機会に、お父さんお母さん、お爺さんお婆さんの時にどんなお給食を食べていたか、聞いてみるのも楽しいかもしれませんね。



**いただきます**

私たちが食べている「米・野菜・肉・魚・卵・果物」などの植物や動物は、全て『命』あるものです。

その『命』を私たちは「いただいて」生きています。

その為、食事の前には「いただきます」と言うようになりました。



**ごちそうさま**

ごちそうさまは、漢字で「御馳走様」と書きます。

昔は冷蔵庫やスーパーなども無かったので、お客様をもてなす為の食事を用意する事はとても大変でした。

「馳走」は走り回るという意味で、色々大変な思いをして食事を用意してくれた人への感謝を込めて「御」と「様」が付き、食事の後には「ごちそうさま」と言うようになりました。

お給食も、お家でのご飯も、みんなが食べるまでに沢山の人が関わってくれています。

食材を作ってくれた人 ・ 食材を運んでくれた人 ・ 食事を作ってくれた人

関わってくれた人みんなに感謝の気持ちを込めて、「いただきます」と「ごちそうさま」を言いましょう。

## 今月のレシピ「フレンチトーストオレンジ風味」

### 材料(4人分)

- ・食パン6枚切 2枚
- ・バター 12g
- ・卵 2個
- ・100%オレンジジュース 70g
- ・砂糖 25g

### 作り方

1. 食パンは1/4カットする。
2. 卵、オレンジジュース、砂糖を混ぜ合わせたものに①を漬け込む。
3. フライパンにバターを溶かし、②を両面こんがり焼く。

