

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 おやつは口で囲み記載しています)	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	豆腐チャンプルー くだもの すまし汁 きのコスパゲティ	215kcal 14.7g 9.3g 201 mg 1.2g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
7 火	白身魚のソース煮 コーンスープ 切りほしたいこん 切干大根のおかかあえ おにぎり	207kcal 18.5g 4.0g 318 mg 2.3g	肉	しょうが焼き
8 水	五目豆 なめこ汁 ポパイカレートースト	230kcal 14.4g 9.6g 237 mg 1.5g	卵	オムレツ
9 木	グラタン ブロccoliリー わかめスープ きなこ蒸しパン	240kcal 17.8g 8.5g 379 mg 1.6g	卵	卵焼き
10 金	【完全給食】もちつき会☆ お雑煮 きなこもち くだもの 貝だくさんうどん くだもの おせんべい			
14 火	五目卵焼き じゃがいものみそ汁 ブロッコリーとチーズのおかかあえ りんごケーキ	232kcal 19.7g 7.4g 357 mg 1.8g	肉	ハンバーグ
15 水	◎小正月献立 鮭のつけ焼き ごまあえ かしわざき 柏崎のっぺい汁 おしるこ	227kcal 19.7g 8.8g 196 mg 1.6g	淡色 野菜	ポトフ
16 木	すきやき風煮 チーズ わかめと野菜のみそ汁 おにぎり	250kcal 18.1g 8.6g 258 mg 1.6g	海藻	のり酢あえ



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	◎いい歯・食育の日 カレーうどん汁 くだもの 根菜サラダ 豆腐とチーズのおやき	319kcal 11.0g 14.6g 178 mg 1.8g	芋	肉じゃが
20 月	◎えちゴンのぱくもぐランチ 里芋の煮しめ 白菜のみそ汁 しらすトースト	205kcal 12.7g 7.8g 218 mg 1.6g	緑黄色 野菜	青菜の 炒め物
21 火	白身魚フライ コロコロサラダ クリームシチュー 白ごまクッキー	396kcal 23.8g 13.4g 327 mg 1.8g	海藻	わかめの 酢の物
22 水	どさんこスープ 白菜ナムル くだもの おにぎり	206kcal 10.0g 9.7g 185 mg 1.4g	魚	焼き魚
23 木	【完全給食】誕生会☆ 中華丼 卵スープ ヨーグルト ビスケット			
24 金	ほうれんそうののり酢あえ ワンタンスープ りんご	227kcal 12.1g 7.6g 168 mg 1.4g	芋	コロッケ
27 月	擬製豆腐 じゃこおひだし すまし汁 フレンチトースト	217kcal 20.3g 6.8g 342 mg 1.6g	魚	焼きししゃも
28 火	鶏の塩麴焼き かぼちゃのみそ汁 ひじき煮 おから焼きドーナツ	210kcal 18.9g 5.4g 312 mg 1.9g	淡色 野菜	野菜の かき揚げ
29 水	おでんスープ キャベツサラダ くだもの おにぎり	231kcal 11.0g 8.1g 229 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ブロッコリー のごまあえ
30 木	ほうれんそうソテー わかめのみそ汁 鯖のしょうが風味焼きかぼちゃマフィン	254kcal 19.9g 12.1g 273 mg 2.0g	大豆 製品	きなこもち
31 金	納豆あえ くだもの けんちん汁 しらすポテトボール	213kcal 11.2g 8.6g 217 mg 1.4g	魚	たら汁

◆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下さい。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。