

# 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	豆腐チャンプルー すまし汁 牛乳 手作りリンゴとチーズのカップケーキ	215kcal 14.7g 9.3g 201 mg 1.2g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
7	火	七草風白玉汁 切干大根のおかかあえ ミルク 菓子	396kcal 23.8g 13.4g 327 mg 1.8g	海藻	わかめの酢の物
8	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません 巳年だよ！へびさんカレー 黒豆入り根菜サラダ			ヨーグルト
9	木	お好み焼き風卵焼き みそ汁 ブロッコリーの卵あえ 牛乳 手作りメープルドレッシング	232kcal 19.7g 7.4g 357 mg 1.8g	肉	ハンバーグ
10	金	どさんこスープ 白菜ナムル くだもの プリン	206kcal 10.0g 9.7g 185 mg 1.4g	魚	焼き魚
14	火	鮭のつけ焼き ごまあえ 柏崎のっぺ汁 ミルク 菓子	240kcal 17.8g 8.5g 379 mg 1.6g	卵	卵焼き
15	水	ポークビーンズ 白菜スープ 牛乳 手作りコーンカツ	227kcal 19.7g 8.8g 196 mg 1.6g	淡色野菜	ポトフ
16	木	すき焼き煮 みそ汁 くだもの ヨーグルト	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	<u>㊟いい歯・食育の日</u> カレーうどん汁 れんこんサラダ ミルク ジャムパン	319kcal 11.0g 14.6g 178 mg 1.8g	芋	肉じゃが
20	月	<u>㊟えちゴンのぱくもぐランチ</u> 里芋の煮しめ みそ汁 牛乳 手作り大学いも	205kcal 12.7g 7.8g 218 mg 1.6g	緑黄色 野菜	青菜の 炒め物
21	火	八宝菜 みそ汁 くだもの ミルク 菓子	217kcal 20.3g 6.8g 342 mg 1.6g	海藻	ひじき煮
22	水	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ドリア わかめスープ		ヨーグルト	
23	木	鯖のしょうが風味焼き みそ汁 ほうれん草汁 牛乳 手作りマーラー加	254kcal 19.9g 12.1g 273 mg 2.0g	大豆 製品	きなこもち
24	金	五目豆 なめこ汁 くだもの 牛乳 手作りココアクリームサンド	230kcal 14.4g 9.6g 237 mg 1.5g	卵	オムレツ
27	月	ワタスープ ほうれん草ののり酢あえ くだもの ミルク 菓子	227kcal 12.1g 7.6g 168 mg 1.4g	芋	コロッケ
28	火	鮭の塩麴焼き ひじき煮 みそ汁 牛乳 手作りチーズスコーン	210kcal 18.9g 5.4g 312 mg 1.9g	淡色 野菜	野菜の かき揚げ
29	水	春雨と肉団子のスープ キャベツサラダ チーズ ミルク いちごマブルパン	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	白身魚フライ コロコロサラダ コーンスープ おやつパン	207kcal 18.5g 4.0g 318 mg 2.3g	肉	しょうが焼き
31	金	みそ納豆 けんちん汁 くだもの 牛乳 手作りさつま芋パイ	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。