

# 1月 献立表

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび																
						8日		9日																
<div><div></div><div>今月のご当地メニューは 山梨県です！</div><div></div><div></div><div></div></div>						肉みそスパゲッティ のり塩ポテト ピーチヨーグルト			ごはん 鶏肉レモン揚げ (ブロッコリー・人参) 春雨サラダ みそ汁															
						エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量									
						432 kcal	15.4 g	13.8 g	62.9 g	1.3 g	457 kcal	15.6 g	13.2 g	68.4 g	2.2 g									
12日		13日		14日		15日		16日																
旬の野菜はカリフラワーです！ 		ごはん 八宝菜 切り干し中華サラダ みそ汁		カレー もやしときゅうりのゴマサラダ 牛乳		コッペパン タラのピザ風焼き (ブロッコリー・人参) コールスローサラダ 洋風スープ		ごはん 鶏肉のスタミナ焼き (かぼちゃ・人参) 炒り豆腐 みそ汁																
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量										
370 kcal	13.1 g	5.7 g	66.6 g	1.9 g	525 kcal	17.2 g	14.9 g	75.5 g	1.4 g	309 kcal	11.7 g	12.6 g	35.2 g	1.6 g	455 kcal	18.2 g	13.2 g	66.7 g	2.3 g					
18日		19日		20日		21日		22日																
厚揚げと野菜そぼろ丼 さつまいもの甘煮 みそ汁		ご当地 ほうとううどん 小松菜の磯和え フルーツカクテル 		ごはん バターソースチキン (ポテトのソテー) チョレギ風サラダ みそ汁		ロールパン ミートポテト ブロッコリーサラダ 牛乳		豆乳クリームスパゲティ かぼちゃコロケ オレンジゼリー 																
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
411 kcal	12.2 g	7.7 g	69.8 g	1.7 g	246 kcal	8.3 g	2.7 g	43.4 g	1.0 g	439 kcal	15.4 g	13.5 g	62.2 g	2.1 g	498 kcal	17.4 g	22.7 g	51.3 g	1.8 g	464 kcal	11.8 g	12.5 g	76.6 g	2.2 g
26日		27日		28日		29日		30日																
カレー ツナサラダ 牛乳 		しょうゆラーメン ブロッコリーの黒ごま和え マスカットゼリー		ごはん さばの味噌煮 (がんもどき・スナップえんどう) 青梗菜のお浸し すまし汁		コッペパン 豚肉のBBQ炒め じゃがバター 洋風スープ		ごはん グリル鶏唐揚げ (パスタソテー) れんこんと竹輪の磯部炒め みそ汁																
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
517 kcal	17.1 g	14.5 g	74.9 g	1.5 g	267 kcal	10.9 g	3.4 g	43.3 g	3.1 g	411 kcal	13.0 g	12.5 g	63.9 g	2.1 g	350 kcal	12.7 g	16.2 g	33.9 g	1.2 g	478 kcal	16.3 g	12.3 g	76.5 g	2.6 g

# 1月

## 給食だより



新しい年になりました！本年もどうぞよろしくお願い致します。  
年末年始のご馳走で疲れた胃には、七草粥や旬の根菜類をたくさん入れた鍋などで休めてあげましょう。インフルエンザなどに負けないように、しっかり栄養を摂って元気に過ごしましょう。

### 今月の旬の食材は…

#### カリフラワー「cauliflower」(カリフラワー)

カリフラワーは、白いブーケのような野菜で独特の歯ごたえがありクセのない味わいです。

カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱による損失が少ないので、風邪予防や免疫力アップの効果が期待できます。また血圧の上昇を抑制し動脈硬化の予防によいとされるカリウムや、腸を掃除してぜん動運動を促す作用のある食物繊維も含まれています。

調理の面では、酢やレモン汁を加えた湯で茹でるとカリフラワーが白く仕上がります。また小麦粉を入れると沸点が上がり、早く茹であがります。

### 給食レシピ紹介

#### ●材料(幼児1人分)

- ・ブロッコリー…30g
- ・人参…8g
- ・しめじ…8g
- ☆濃口醤油…2g
- ☆砂糖…0.5g
- ☆昆布だし…0.3g
- ☆黒すりゴマ…0.3g

#### ●作り方

- ①ブロッコリーは子房に、人参は千切りにし茹でる。しめじは石づきを除いてほぐします。
- ②しめじはしんなりするまで軽く炒めます。
- ③ボウルに☆の調味料とブロッコリー・人参・しめじを入れて、よく混ぜたら完成です。



### 「今月のご当地メニュー」



1月20日にご提供



#### ・ほうとううどん



#### ・ほうとうどん

ほうとうとは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮こんだもので、「うまいもんだよかぼちゃのほうとう」といわれるほど、誰もが知る山梨県の代表的な郷土料理です。

2007年には「農山漁村の郷土料理百選」にも選ばれました。

