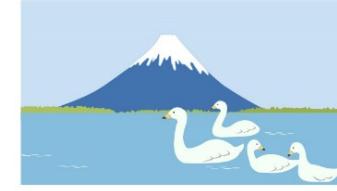
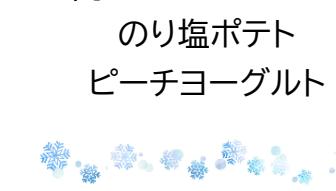


1月 献立表

げつようび	かようび	すいようび	もくようび 8日	きんようび 9日
	今月のご当地メニューは 山梨県です！			
12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	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
13日	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	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量 525 kcal 17.2 g 14.9 g 75.5 g 1.4 g	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量 309 kcal 11.7 g 12.6 g 35.2 g 1.6 g	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量 457 kcal 15.6 g 14.5 g 68.4 g 2.2 g
14日	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	15日	16日
15日	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	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量 525 kcal 17.2 g 14.9 g 75.5 g 1.4 g	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量 309 kcal 11.7 g 12.6 g 35.2 g 1.6 g	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量 455 kcal 18.2 g 13.2 g 66.7 g 2.3 g
16日	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	17日	18日	19日
17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
18日	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	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量 246 kcal 8.3 g 2.7 g 43.4 g 1.0 g	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量 439 kcal 15.4 g 13.5 g 62.2 g 2.1 g	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量 498 kcal 17.4 g 22.7 g 51.3 g 1.8 g
19日	豆乳クリームスパゲティ かぼちゃコロッケ オレンジゼリー 	20日	21日	22日
20日	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量 464 kcal 11.8 g 12.5 g 76.6 g 2.2 g	21日	22日	23日
21日	24日	25日	26日	27日
22日	25日	26日	27日	28日
23日	26日	27日	28日	29日
24日	27日	28日	29日	30日
25日	28日	29日	30日	31日
26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
27日	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	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量 267 kcal 10.9 g 3.4 g 43.3 g 3.1 g	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量 411 kcal 13.0 g 12.5 g 63.9 g 2.1 g	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量 350 kcal 12.7 g 16.2 g 33.9 g 1.2 g
28日	29日	30日	31日	32日
29日	30日	31日	32日	33日
30日	31日	32日	33日	34日

1月
福

給食だよ!



新しい年になりました！本年もどうぞよろしくお願ひ致します。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

ブロッコリーの黒ゴマ和え

●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。

