

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							
 																								
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 8日 9日 10日 </div>																								
 <p>Nagasaki 長崎</p> <p>今月のご当地メニューは長崎県です!!</p>		ごはん 照り焼きハンバーグ (スナッペン・人参) 和風マカロニサラダ みそ汁					キーマカレー れんこんごまドレサラダ 牛乳					わかめごはん さばの塩焼き (花野菜のおかか和え) ひじき煮 みそ汁												
		エネルギー 446 kcal	タンパク質 12.8 g	脂質 11.7 g	炭水化物 72.4 g	食塩相当量 2.5 g	エネルギー 576 kcal	タンパク質 19.5 g	脂質 18.8 g	炭水化物 82.2 g	食塩相当量 1.6 g	エネルギー 457 kcal	タンパク質 16.3 g	脂質 15.5 g	炭水化物 63.1 g	食塩相当量 2.5 g								
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 14日 15日 16日 17日 </div>																								
旬の野菜はブロッコリーで 		ごはん さわらの甘酢あんかけ マロニーのごまマヨサラダ すまし汁					ごはん シリアピンソースチキン (ブロッコリー・かぼちゃ) ジャガバターコーン炒め 牛乳					黒糖食パン パンネのトマト煮 キャベツのマリネ さつまいもポタージュ					鶏ごぼう丼 青梗菜とえのきのお浸し みそ汁 							
		エネルギー 390 kcal	タンパク質 14.4 g	脂質 7.1 g	炭水化物 67.1 g	食塩相当量 1.7 g	エネルギー 589 kcal	タンパク質 23.4 g	脂質 18.7 g	炭水化物 81.8 g	食塩相当量 1.4 g	エネルギー 458 kcal	タンパク質 16.4 g	脂質 10.6 g	炭水化物 74.3 g	食塩相当量 2.9 g	エネルギー 412 kcal	タンパク質 14.2 g	脂質 7.1 g	炭水化物 72.8 g	食塩相当量 2.3 g			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 20日 21日 22日 23日 24日 </div>																								
ごはん 家常豆腐 切り干し中華サラダ 豆乳スープ		ごはん タンドリーチキン (コンソメポテト) キャベツのナムル わかめスープ					トルコライス (ピラフ・とんかつ・ナポリタン) 洋風スープ 					白菜そぼろあんかけ丼 南瓜の煮物 牛乳					ごはん タラのクリームコーン焼き (ポテト・人参) ブロッコリーとしめじの温サラダ 洋風スープ							
		エネルギー 472 kcal	タンパク質 17.4 g	脂質 14.6 g	炭水化物 67.8 g	食塩相当量 2.1 g	エネルギー 475 kcal	タンパク質 17.3 g	脂質 15.4 g	炭水化物 66.8 g	食塩相当量 2.6 g	エネルギー 555 kcal	タンパク質 16.0 g	脂質 14.1 g	炭水化物 91.0 g	食塩相当量 2.4 g	エネルギー 549 kcal	タンパク質 20.6 g	脂質 15.5 g	炭水化物 81.8 g	食塩相当量 1.3 g	エネルギー 337 kcal	タンパク質 13.9 g	脂質 3.9 g
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 27日 28日 29日 30日 31日 </div>																								
ごはん さばの利休焼き (小松菜の和え物) 切干大根の煮付け みそ汁		ごはん すき焼き風煮 春雨サラダ すまし汁					豆乳クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ みかん缶 					コッパン・リンゴジャム 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃのおかかチーズサラダ 牛乳					ごはん 鶏の竜田揚げ (もやしのごま酢和え) さつまいもとれんごんの金平 すまし汁							
		エネルギー 441 kcal	タンパク質 14.1 g	脂質 13.7 g	炭水化物 65.3 g	食塩相当量 2.1 g	エネルギー 365 kcal	タンパク質 13.4 g	脂質 5.5 g	炭水化物 65.5 g	食塩相当量 1.2 g	エネルギー 400 kcal	タンパク質 16.1 g	脂質 10.6 g	炭水化物 60.1 g	食塩相当量 2.1 g	エネルギー 527 kcal	タンパク質 19.7 g	脂質 24.4 g	炭水化物 57.2 g	食塩相当量 1.2 g	エネルギー 486 kcal	タンパク質 16.1 g	脂質 14.2 g

LEOC 国産米を使用しております。
仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。

1月 給食だより



「今月のご当地メニュー」

あけましておめでとうございます

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…



ブロッコリー 「broccoli」 (ブロッコリー)



ブロッコリーは、スーパーに通年安定して並ぶ野菜ですが、旬の時期は、4月から6月の初夏と11月から3月の冬の2回です！

栄養面では、皮膚などの健康維持を助けるビタミンCとパントテン酸、赤血球の形成を助ける葉酸が特に多く含まれています。

ブロッコリーを食べる際、茎を捨ててしまう人が多いですが、茎には、食物繊維などの栄養が豊富に含まれているので食べることをおすすめします！厚めに皮をむいて薄切りにし、塩ゆでや炒め物に加えたりすると美味しいです。

給食レシピ紹介！

マロニーのごまマヨサラダ

●材料(幼児1人分)

- ・マロニー…5g
- ・きゅうり…8g
- ・人参…5g
- ・コーン…5g
- ・ツナ…5g
- ☆マヨネーズ…3g
- ☆濃口醤油…0.3g
- ☆すりごま…0.3g
- ☆塩こしょう…少々



●作り方

- ①マロニーを茹でて水気をよくきっておく。
- ②きゅうりと人参をカットし、人参は柔らかくなるまで茹でる。
- ③ボウルに☆の調味料とマロニー・きゅうり・人参・コーン・ツナを入れて、よく混ぜたら完成。



長崎県

1月22日にご提供

・トルコライス



・トルコライス

トルコライスは長崎のご当地グルメで、ピラフ、パスタ、とんかつをワンプレートに盛り合わせた料理です。

長崎の喫茶店などの飲食店でよく提供されているメニューで、お店ごとにピラフやパスタ、とんかつのソースの味付けが変わっています。ピラフはコンソメやカレー味、とんかつのソースはカレールウやとんかつソースなどさまざまなバリエーションがあります。

