

# 1月の給食だよ！



## 食事で免疫力・体力アップ！

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



## ★大雪に備えて食料の備蓄を★

雪の季節になりました。気候によっては、大雪  
になる心配がありますが、非常食の備蓄は万全で  
しょうか。

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  
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、乾物、根菜類等、日持ちがするものを。  
食べ慣れた食品を、ローリングストックしながら  
備えておく心安心です。

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
5	月	どさんこスープ くだもの はくさい 白菜ナムル ヨーグルト	224kcal 11.7g 11.3g 199 mg 1.4g	魚	焼き魚
6	火	このやふうたまごや しる お好み焼き風卵焼き みそ汁 ブロッコリーとチーズのおかかあえ ぎゅうにゅう てづく とうふ 牛乳 手作り豆腐ケーキ	241kcal 19.6g 9.8g 349 mg 1.8g	肉	鶏そぼろ
7	水	はな しゅうまい ゆかりあえ しる みそ汁 ミルク あんぱん	246kcal 17.1g 7.2g 202 mg 2.3g	大豆 製品	炒り豆腐
8	木	に しる すき焼き煮 みそ汁 くだもの ぎゅうにゅう てづく て 牛乳 手作り照りマヨネーズ	222kcal 15.4g 9.8g 234 mg 1.2g	海藻	のり酢あえ
9	金	しろみぎかな 白身魚フライ コロコロサラダ ぎゅうにゅう てづく コンソメスープ 牛乳 手作りスノーボールクッキー	270kcal 19.7g 10.1g 296 mg 2.0g	緑黄色 野菜	青菜の 炒め物
13	火	ミートソースパゲッティ たまご 卵スープ ヨーグルト	279kcal 20.2g 9.1g 385 mg 2.1g	魚	鮭の ムニエル
14	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません うまだし りんごと白くさい 牛年だよ！ヒビーンカレー りんごと白くさいのサラダ プリン			
15	木	にくだんご きのこ肉団子のスープ こんぶ 昆布あえ ぎゅうにゅう 牛乳 和ソパソ	245kcal 18.1g 10.0g 168 mg 1.2g	卵	卵焼き



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、「白菜と豚肉のぽかぽか汁」です。

冬に甘みが増しておいしい白菜。低カロリーで風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCや便秘予防に良い食物繊維が豊富です。

豚肉やいろいろな野菜と一緒にしょうがやにんにくを加えることで、さらに体がぽかぽかと温まります。

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
16	金	<u>㊦いい歯・食育の日</u> 炒 <sup>い</sup> り <sup>どり</sup> 鶏 <sup>しる</sup> みそ汁 牛 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 乳 <sup>てつく</sup> 手作りさつま芋 <sup>いも</sup> パ <sup>いも</sup> イ	246kcal 12.4g 10.4g 185 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ブロッコリー サラダ
19	月	<u>㊦えちゴンのぱくもぐランチ</u> 納 <sup>なっとう</sup> 豆 <sup>はくさい</sup> あえ 白菜 <sup>ぶたにく</sup> と豚肉 <sup>じる</sup> のぽかぽか汁 くだもの 牛 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 乳 <sup>てつく</sup> 手作りマー <sup>いも</sup> ラー <sup>いも</sup> 加 <sup>いも</sup>	221kcal 17.5g 12.3g 268 mg 1.4g	魚	煮魚
20	火	鮭 <sup>さけ</sup> のみそマ <sup>や</sup> チ <sup>かしわざき</sup> ー <sup>かしわざき</sup> ス <sup>かしわざき</sup> 焼き 柏崎 <sup>かしわざき</sup> のっぺ ほう <sup>そう</sup> れん <sup>そう</sup> 草 <sup>そう</sup> のごまあえ ミ <sup>かし</sup> ツ <sup>かし</sup> 菓子 <sup>かし</sup>	228kcal 14.2g 12.8g 264 mg 1.8g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
21	水	八 <sup>はっほうさい</sup> 宝 <sup>はっほうさい</sup> 菜 <sup>はっほうさい</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> くだもの 牛 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 乳 <sup>てつく</sup> 手作りぼう <sup>いも</sup> し <sup>いも</sup> パ <sup>いも</sup> ッ <sup>いも</sup>	213kcal 21.0g 4.0g 308 mg 1.6g	海藻	ひじき煮
22	木	【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	金	ワ <sup>ぎゅうにゅう</sup> タ <sup>ぎゅうにゅう</sup> ス <sup>ぎゅうにゅう</sup> ー <sup>ぎゅうにゅう</sup> フ <sup>ぎゅうにゅう</sup> のり <sup>す</sup> 酢 <sup>す</sup> あえ くだもの 牛 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 乳 <sup>てつく</sup> 手作りバ <sup>ふう</sup> ス <sup>ふう</sup> チ <sup>ふう</sup> ー <sup>ふう</sup> 風 <sup>ふう</sup> ト <sup>ふう</sup> ス <sup>ふう</sup> ト <sup>ふう</sup>	225kcal 12.2g 9.9g 186 mg 1.1g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
26	月	五 <sup>ごもくまめ</sup> 目 <sup>ごもくまめ</sup> 豆 <sup>ごもくまめ</sup> なめ <sup>しる</sup> こ汁 <sup>しる</sup> 牛 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 乳 <sup>てつく</sup> 手作りコ <sup>いも</sup> ッ <sup>いも</sup> マ <sup>いも</sup> 加 <sup>いも</sup> ッ <sup>いも</sup>	259kcal 15.2g 10.2g 225 mg 1.4g	魚	タラ汁
27	火	カレー <sup>しる</sup> うどん汁 <sup>しる</sup> 根 <sup>こんさい</sup> 菜 <sup>こんさい</sup> サ <sup>こんさい</sup> ラ <sup>こんさい</sup> ダ <sup>こんさい</sup> ミ <sup>かし</sup> ツ <sup>かし</sup> いち <sup>かし</sup> ご <sup>かし</sup> マ <sup>かし</sup> ー <sup>かし</sup> ブ <sup>かし</sup> ル <sup>かし</sup> パ <sup>かし</sup> ッ <sup>かし</sup>	317kcal 14.4g 16.3g 198 mg 2.1g	芋	肉じゃが
28	水	鶏 <sup>とり</sup> 肉 <sup>にく</sup> の照 <sup>て</sup> り <sup>て</sup> 焼 <sup>や</sup> き みそ汁 <sup>しる</sup> さ <sup>かし</sup> つ <sup>かし</sup> まい <sup>かし</sup> も <sup>かし</sup> サ <sup>かし</sup> ラ <sup>かし</sup> ダ <sup>かし</sup> シ <sup>かし</sup> ュ <sup>かし</sup> ー <sup>かし</sup> ス <sup>かし</sup> 菓子 <sup>かし</sup>	242kcal 18.5g 9.3g 326 mg 1.6g	淡色 野菜	野菜炒め
29	木	野 <sup>やさ</sup> 菜 <sup>やさ</sup> た <sup>やさ</sup> っ <sup>やさ</sup> ぷ <sup>やさ</sup> り <sup>やさ</sup> マー <sup>いも</sup> ボー <sup>いも</sup> コ <sup>いも</sup> ッ <sup>いも</sup> マ <sup>いも</sup> ス <sup>いも</sup> ー <sup>いも</sup> フ <sup>いも</sup> 牛 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 乳 <sup>てつく</sup> 手作りりん <sup>いも</sup> ご <sup>いも</sup> チ <sup>いも</sup> ー <sup>いも</sup> ス <sup>いも</sup> カ <sup>いも</sup> ッ <sup>いも</sup> プ <sup>いも</sup> ケ <sup>いも</sup> ー <sup>いも</sup> キ <sup>いも</sup>	260kcal 13.6g 13.6g 228 mg 1.9g	緑黄色 野菜	おひたし
30	金	鯖 <sup>さば</sup> のしょう <sup>ふうみ</sup> が <sup>ふうみ</sup> 風味 <sup>ふうみ</sup> 焼 <sup>や</sup> き す <sup>しる</sup> ま <sup>しる</sup> し <sup>しる</sup> 汁 <sup>しる</sup> ほう <sup>そう</sup> れん <sup>そう</sup> 草 <sup>そう</sup> ソ <sup>そう</sup> テ <sup>そう</sup> ー <sup>そう</sup> ヨ <sup>いも</sup> ー <sup>いも</sup> グ <sup>いも</sup> ル <sup>いも</sup> ト <sup>いも</sup>	224kcal 18.9g 8.6g 267 mg 1.8g	肉	鶏の から揚げ

❖ 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。