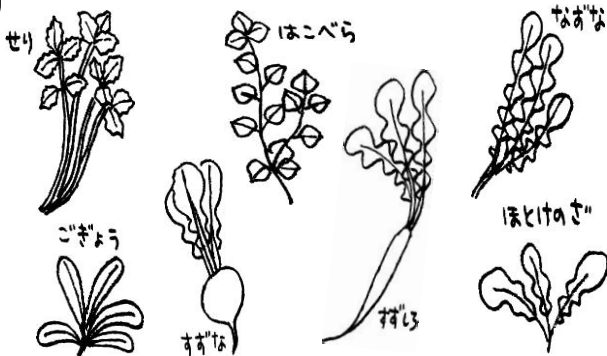


# 1月の給食だよ！

## 春の七草

お正月にごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う意味があります。本来は朝ごはんには七草がゆを食べることを言います。



## 食事で免疫力・体力アップ！

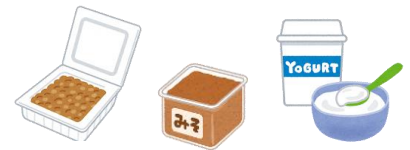
冬はインフルエンザなどの感染症を予防するために、体を温める料理で体温を上げましょう。

### 免疫力アップ



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

### 体力アップ



納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品

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
4	月	マーボー豆腐 白菜スープ くだもの 牛乳 カステラ	256kcal 13.6g 13.0g 259 mg 1.7g	卵	目玉焼き
5	火	クリームシチュー 春雨サラダ チーズ 牛乳 田舎パイ(さつま芋)	252kcal 19.3g 7.2g 303 mg 1.8g	大豆製品	豆腐のみそ汁
6	水	豚肉のアップルジンジャー 二色サラダ かきたま汁 牛乳 手作りカルピス蒸しパン	235kcal 18.3g 11.9g 172 mg 1.4g	海藻	野菜の塩昆布あえ
7	木	七草汁 白身魚の更紗焼き 金時豆の甘煮 牛乳 手作りバイクドチーズケーキ	261kcal 16.6g 1.7g 320 mg 1.3g	芋類	ポテトサラダ
8	金	ワンタンスープ 切干大根のナムル 牛乳 手作りミートパイ	247kcal 11.2g 7.2g 195 mg 1.1g	卵	卵焼き
12	火	車麩の卵とじ にく汁 チーズ 牛乳 メロンパン	264kcal 16.7g 14.5g 265 mg 1.5g	魚	シーフードグラタン
13	水	【カレーの日 完全給食】※白いご飯は必要ありません うしさんカレー 大根サラダ ヨーグルト		大豆製品	油揚げの袋煮
14	木	ぶりの照り焼き ひじきのサラダ みそ汁 牛乳 米菓・ウエハース	255kcal 19.7g 10.0g 302 mg 1.6g	芋類	肉じゃが



★今月のえちゴンのぱくもぐランチは **白菜のコールスロー** だゴン！

白菜、きゅうり、ブロッコリー、人参、ツナ缶をドレッシングであえたサラダです。白菜の一株は80～100枚の葉でできています。寒い時期は繊維が柔らかくなり、葉の糖分も増えて甘味が増し、より一層おいしくなります。今年葉物野菜が比較的安価のようです。しっかり食べてビタミン補給をしましょう！

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
15	金	しらたまだんご 白玉団子のスープ みそ納豆 ヨーグルト	269kcal 18.5g 7.4g 288 mg 2.0g	芋類	里芋煮
18	月	<b>☺いい歯・食育の日</b> だいず ぶたにく あ に 大豆と豚肉の揚げ煮 くだもの チンゲンサイと 卵 のスープ ヨーグルト	254kcal 15.4g 13.2g 189 mg 1.3g	魚	たら汁
19	火	<b>☺えちゴンのぱくもぐランチ</b> さけ や 鮭のみそマヨ焼き ポトフ はくさい 白菜のコールスロー ゼリー	272kcal 20.1g 11.2g 282 mg 1.9g	海藻	ひじき煮
20	水	たンドリーチキン 昆布あえ けんちん汁 ヨーグルト	183kcal 15.7g 7.6g 205 mg 2.1g	卵	卵豆腐
21	木	しろみざかな 白身魚のフライ おかかあえ みそ汁 牛乳プリン	282kcal 15.4g 10.4g 204 mg 1.5g	肉	豚肉の生姜焼き
22	金	はくさい い て や 白菜入り照り焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ カレースープ ヨーグルト	258kcal 14.2g 14.0g 190 mg 1.2g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
25	月	おでんスープ のり酢あえ くだもの ジュース どうぶつクリームパン	214kcal 12.4g 7.7g 215 mg 1.9g	肉	鶏のからあげ
26	火	さば やさい 鯖の野菜あんかけ みそ汁 チーズ ミルク パームクーヘン	293kcal 18.7g 13.7g 285 mg 1.6g	緑黄色野菜	ブロッコリーサラダ
27	水	<b>【誕生会 完全給食】※白いご飯は必要ありません</b> わかめごはん 春巻き いろどりナムル 中華風コーンスープ ㊦ミニデザート ㊧ミニデザート・米菓 ㊨ヨーグルト		魚	魚のムニエル
28	木	グラタン ゆでブロッコリー やさしい 野菜スープ 牛乳 手作り肉まん	285kcal 17.2g 12.9g 277 mg 1.5g	海藻	わかめのみそ汁
29	金	とりにく しおこうじや きりほしだいこん にもの 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮物 いものこ汁 ヨーグルト	210kcal 15.1g 5.9g 196 mg 1.6g	大豆製品	大豆と野菜のかき揚げ

❖ 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。 柏崎市子ども未来部 保育課