

給食だより

2023年 1月
あけぼのこども園

～青森県の郷土料理を味わおう～

あけましておめでとうございます。2023年がスタートしました。今年もたくさん食べて、たくさん遊んで元気いっぱい、健康的な一年になると良いですね。

さて、今月の献立には、「けの汁」「いかメンチ」などの青森県の郷土料理が出てきます。いかメンチは今までも何度か給食に登場しているので、子どもたちもだんだん食べ慣れてきたのではないかと思います。

栄養たっぷりの県産食材を使った郷土料理を食べて心も体も温まりましょうね。



		1月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	日	年始休暇		
2	月	年始休暇		
3	火	年始休暇		
4	水	肉団子スープ アジフライ もやしとさしみとえ フルーツ	フルーチェ	お菓子
5	木	たらみぞ焼き ひじき煮 小松菜ごま和え フルーツ	お菓子	ぶどうゼリー
6	金	鶏肉パン粉焼き ーロスバ フロッキーサラダ	お菓子	豆乳クリームパン
7	土	ほうれん草シチュー キンナゲット キャベツサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
8	日	休日		
9	月	祝日・成人の日		
10	火	かじき照り焼き 春肉豚肉炒め ほうれん草ツナ和え	フルーチェ	お菓子
11	水	マーボー豆腐 エビしゅうまい トマトサラダ	お菓子	のり塩ポテト
12	木	かに玉スープ 白身魚フライ ごぼうサラダ フルーツ チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
13	金	肉じゃが フロッキーおかか和え けの汁 フルーツ	お菓子	ハムチーズマフィン
14	土	から揚げ 切干大根煮 春肉マヨサラダ	ヨーグルト	お菓子
15	日	休日		
16	月	きのことトマトのミートボール きんぴらごぼう ポテトサラダ	お菓子	グレープフルーツゼリー
17	火	キンナカレー とんかつ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
18	水	骨ごとサンマ煮 厚揚げとほうろ煮 ほうれん草なめたけ和え フルーツ	お菓子	キャロットホットケーキ
19	木	親子煮 スパゲティサラダ つけ野菜	フルーチェ	お菓子
20	金	キャベツしゅうまい ひじき煮 小松菜ごま和え	お菓子	カルシウムトースト
21	土	豚汁 ちくわ磯辺揚げ 中華春雨サラダ フルーツ しらすふりかけ	ヨーグルト	お菓子
22	日	休日		
23	月	すき焼き風煮 エビかつ もやし和え フルーツ チーズ納豆	フルーチェ	お菓子
24	火	野菜の肉巻き にんじんの子とえ マカロニサラダ	お菓子	ココアおしぼん
25	水	白菜シチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
26	木	れんこんハンバーグ 和風ひとロスバ 小松菜なめたけ和え	お菓子	お菓子
27	金	誕生会 鮭とわかめの混ぜご飯 照り焼きキン だし巻き卵 フルーツ	...	クマさんスコーン
28	土	さんまひん焼き もやしのひき肉炒め トマトサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
29	日	休日		
30	月	鶏のみぞ漬け焼き きんぴられんこん フロッキーサラダ	フルーチェ	お菓子
31	火	いかメンチ おから炒め ほうれん草とさしみとえ フルーツ	お菓子	カルピスゼリー

《身につけよう！副菜力》

毎日の食事でご飯と主菜（肉・魚）にプラスして食べてほしいのが「副菜」です。ご飯と主菜からは摂取できない栄養素を補うのが副菜です。

副菜は主に、野菜・いも類を主材料とした料理です。

食材を＋しておいしく食べやすく！



納豆やチーズ



濃厚なうま味があり、まろやかな味わいの食材は、野菜の和え物に加えるだけで、味と食感のアクセントになります。

海藻類



食物繊維が豊富な海藻は、ごま油などの風味を加えて煮たり、マヨネーズなど食べ慣れた調味料で野菜と一緒に和えると食べやすくなります。

梅干し



様々な効能がある日本の食材。そのまま食べるだけでなく、細かくすれば酸味調味料として役立ちます。

行事食ご紹介

☆11月15日「七五三」 カップケーキ

☆12月22日「冬至」 かぼちゃシチュー



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。