

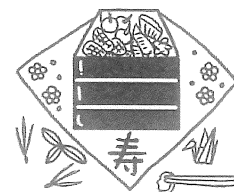


	あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	その他調味料	3歳未満児主食	
	からだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 			
4 水	カレー・フルーツポンチ	豚肉	玉ねぎ・人参・みかん缶・桃缶・果物	じゃがいも・油・砂糖	カレーウ・トマトケチャップ	ごはん
5 木	ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・ごまふりかけ	豚ひき肉・鶏卵・牛乳	ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・えのきたけ	油・砂糖・ごま	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)	ごはん
6 金	じゃがいものきんぴら炒め煮・七草汁・焼きのり	豚肉・さつまいも・豆腐・焼きのり	人参・れんこん・ピーマン・大根・かぶ・小松菜	じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
7 土	土曜保育					
10 火	豚肉と根菜の甘辛煮・なめこ汁・焼きのり・果物	豚肉・豆腐・みそ・焼きのり	ごぼう・人参・たけのこ水菜・ピーマン・しょうが・なめこ・小松菜・長ねぎ・果物	しらたき・油・砂糖	酒・しょうゆ・だし汁	ごはん
11 水	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	しょうゆ・酢	ごはん
12 木	魚のオーロラソース焼き・白菜のみみ漬け・みそ汁・果物	魚・塩昆布・油揚げ・わかめ・みそ	玉ねぎ・白菜・人参・大根・もやし・小松菜・果物	マヨネーズ・砂糖	トマトケチャップ・塩・だし汁	ごはん
13 金	松風焼き・昆布豆・新潟の雑煮汁	豚ひき肉・豆腐・みそ・青のり・大豆・昆布・鮭・かまぼこ	玉ねぎ・しょうが・大根・人参・ごぼう・長ねぎ	砂糖・片栗粉	しょうゆ・塩・酒・だし汁	ごはん
14 土	土曜保育					
16 月	親子煮・ひじきサラダ・ごまふりかけ	鶏肉・鶏卵・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・ほうれん草・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
17 火	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・果物	厚揚げ・ちくわ・昆布・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・しょうが・果物	里いも・こんにやく・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒	ごはん
18 水	ハンバーグ・ブロッコリーソテー・みそ汁	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・小松菜・もやし	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ごはん
19 木	★食育の日★ 鮭の焼き漬け・とう菜のおひたし・みそけんちん汁・旬の果物	鮭・かつお節・豆腐・みそ	とう菜・もやし・ホールコーン缶・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・果物	砂糖・さつまいも・こんにやく	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	ごはん
20 金	かき揚げ・うどん汁・焼きのり	ちくわ・青のり・鶏肉・油揚げ・焼きのり	玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・えのきたけ・長ねぎ	さつまいも・小麦粉・油・乾麺(うどん)	塩・だし汁・みりん・しょうゆ	ごはん
21 土	土曜保育					
23 月	★誕生会献立★ ごはん・たれかつ・かぶ漬け・みぞれ汁	豚肉・塩昆布・豆腐	かぶ・きゅうり・人参・大根・里いも・長ねぎ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
24 火	魚のみそ煮・三色ひたし・ワンタン汁	魚・みそ・豚肉	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・長ねぎ	砂糖・ワンタンの皮・ごま油	みりん・しょうゆ・だし汁・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ごはん
25 水	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・かき卵コンソープ	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・クリームコーン缶・ホールコーン缶・玉ねぎ・チンゲン菜	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ・片栗粉	しょうゆ・酒・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ごはん
26 木	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイナップル・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ごはん
27 金	クリームシチュー・和風サラダ・ごまふりかけ・果物	鶏肉・牛乳・かつお節	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・ごま油・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ・酢	ごはん
28 土	土曜保育					
30 月	厚揚げと大根の炒め煮・白菜のスープ・果物	厚揚げ・豚肉・みそ・ベーコン	大根・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・白菜・玉ねぎ・果物	油・砂糖	酒・しょうゆ・みりん・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ごはん
31 火	魚の塩麹漬け焼き・ほうれん草のごまあえ・みそ汁	魚・わかめ・油揚げ・みそ	ほうれん草・人参・もやし	砂糖・ごま・じゃがいも	塩麹・しょうゆ・だし汁	ごはん

*献立内容を変更する場合があります。 *調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。
*小麦粉は米粉に変更する場合があります。 *パン・パン粉・マカロニは、米粉の製品を使用する場合があります。

令和4年度

給食だより



あけましておめでとうございます

お正月といえば「おせち料理」。おせち料理には「いわれ」があり、新しい年を祝う気持ちと、家族みんなの健康や幸せを願う気持ちが込められています。

『紅白のかまぼこ』は、おめでたさの象徴です。黄金色をした『栗きんとん』には、お金に恵まれるように、という願いが込められています。『だてまき』の形は、昔の巻物(書物)を模しており、頭が良くなるようにと願いを込めています。『くろまめ』は、まめまめしく、ま(じ)めに働く、という意味が込められています。新しい年がすばらしい年になるように、込められた願いを思いながらおせち料理をいただきます。



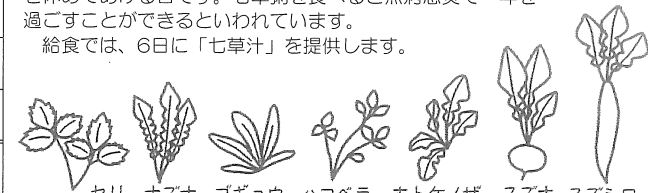
1月7日は「七草粥(ななくさがゆ)の日」



クリスマスからお正月にかけて、おいしいごちそうを食べる機会がぐんと増えます。この時期、私たちの胃袋は大忙し。たくさんのごちそうを消化するために、一生懸命動きます。

1月7日は、「春の七草」を入れた「七草粥」を食べて、疲れた胃袋を休めてあげる日です。七草粥を食べると無病息災で一年を過ごすことができるといわれています。

給食では、6日に「七草汁」を提供します。



昔から伝わる新潟の味『鮭の焼き漬け』

「焼き漬け」は、昔からある調理法です。焼いた魚を漬け汁に漬け込むことで保存性が高まります。魚が熱いうちに漬けると味がよくなり楽しめます。焼き漬けには、鮭やぶりなどの魚がよく使われます。

鮭を焼き漬けにする場合、新潟では、「もち切り」という切りもちに似た形の切り身を使う場合が多いです。この切り方は他の地域では見られないため、「新潟切り」ともいわれます。



クックパッド「新潟市のキッチン」でレシピをチェック!

