

日	献立	材料	おやつ	日	献立	材料	おやつ
1日(木)	大根と厚揚げのカレー煮 マカロニサラダ すまし汁	大根、人参、鶏肉、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん、カレールウ マカロニ、きゅうり、人参、コーン、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 豆腐、白菜、わかめ、醤油	あべかわ餅 するめ 牛乳	22日(木)	レバーの酢豚風 ☆ポテトサラダ 味噌汁	鶏レバー、大根、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、蓮根、砂糖、醤油、ケチャップ、酢 じゃがいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨドレ キャベツ、油揚げ、わかめ、味噌	ちらし寿司 じゃこ、お茶
2日(金)	☆豆ごはん いわしのかば焼き 磯和え 味噌汁、みかん	大豆、じゃこ、醤油、酒、みりん いわし、片栗粉、油、砂糖、醤油、みりん、青しそ もやし、小松菜、人参、海苔、醤油 キャベツ、しめじ、葱、味噌	鬼まんじゅう 昆布 牛乳	23日(金)	天皇誕生日		
3日(土)	スタミナ納豆 ポトフ	鶏ミンチ、にんにく、生姜、酒、ごま油、ひきわり納豆、砂糖、醤油、みりん、ごま油 鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、かぶ、ブロッコリー、コンソメ	黒糖パン 昆布、お茶	24日(土)	人参ごはん コーンクリームスープ	人参、コンソメ 鶏肉、じゃがいも、白菜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、豆乳、クリームコーン、コンソメ	りんごパン 昆布、お茶
5日(月)	豆腐の中華風炒め ごま酢あえ 味噌汁	豆腐、白菜、鶏肉、生姜、人参、しめじ、中華だし、醤油、砂糖、オスター、酒、片栗粉 キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、ごま かぶ、さつまいも、葱、味噌	コーンおにぎり じゃこ お茶	26日(月)	豆腐のきのこあんかけ 中華サラダ 味噌汁	豆腐、鶏ミンチ、片栗粉、なめこ、えのきだけ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん キャベツ、小松菜、人参、砂糖、醤油、酢、すりごま、ごま油、中華だし 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、味噌	赤飯おにぎり じゃこ お茶
6日(火)	納豆ごはん ☆チキンチキンごぼう キャベツのコンソメ煮 すまし汁	納豆、葱、醤油 鶏もも肉、ごぼう、片栗粉、油、砂糖、醤油、みりん キャベツ、人参、ベーコン、コンソメ 白菜、椎茸、わかめ、醤油	ラーメン 昆布 お茶	27日(火)	豚肉と春雨のチャプチェ 里芋のごまマヨサラダ すまし汁	豚肉、春雨、人参、生姜、大根、もやし、人参、エリンギ、コラ、玉ねぎ、酒、醤油、中華だし 里芋、人参、ブロッコリー、ごま、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 豆腐、しめじ、葱、醤油	みたらし団子 昆布 牛乳
7日(水)	鱈の南蛮漬け 里芋の煮物 味噌汁	鱈、片栗粉、玉ねぎ、人参、セロリ、砂糖、醤油、酢、レモン汁 里芋、人参、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、しめじ、わかめ、味噌	焼き芋 みかん 牛乳	28日(水)	鯖の味噌煮 白菜とキャベツの煮びたし すまし汁	鯖、生姜、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 白菜、キャベツ、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん しいたけ、もやし、わかめ、醤油	たぬきうどん 昆布 お茶
8日(木)	八宝菜 切干大根サラダ 味噌汁	豚肉、白菜、人参、イカ、エビ、玉ねぎ、きくらげ、中華だし、砂糖、醤油、酒、片栗粉 切干大根、人参、ほうれん草、ごま、砂糖、醤油、酢 豆腐、えのき、わかめ、味噌	小豆団子 大根スティック 牛乳	29日(木)	ツナごはん ☆おろしハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁、みかん	ツナ、醤油、酒、みりん 豚ミンチ、生姜、キャベツ、白ネギ、片栗粉、醤油、酒、中華だし、もち米 春雨、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、ごま、ごま油 さつまいも、大根、春菊、味噌	ヨーグルトパン するめ 牛乳
9日(金)	豚肉のきんぴら風 ☆りんごサラダ 味噌汁	豚肉、蓮根、人参、糸こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、きゅうり、りんご、コーン、砂糖、しょうゆ、酢、レモン汁、マヨドレ 玉ねぎ、豆腐、春菊、味噌	雑穀おにぎり じゃこ お茶	※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。			
10日(土)	ドライカレー けんちん汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参 鶏肉、大根、人参、白ネギ、さつまいも、白菜、豆腐、ごぼう、こんにゃく、醤油、みりん、酒	人参パン 昆布、お茶	* 2月の食事だよ！ 先週はたくさん雪が降りましたね。給食室からは築山でソリ遊びを思いっきり楽しんでる子どもたちの姿を見ることができました。たくさん遊んだ後は、お腹がペコペコ！いつも以上にしっかり給食に向かう子どもたちでしたよ！ 先日の真珠蒸しの献立の日、ばら組さんの子どもたち数人が給食室にきて、「真珠蒸の作り方教えてくださいー！」とにこにこ来ました。どうやら、真珠蒸しが美味しかったようで、おかわりが欲しかったのかな？大皿に残っていた真珠蒸しのもち米を一粒一粒つまんで食べていた子どもたち。「そんなに美味しかったなら給食室に作り方を聞いておいでー！」と担任さんの後押しもあり、子どもたちが給食室にやってきた、という訳でした。この日の夕方、ばら組の子どもたちのご家庭に、レシピを配布したところ、後日、数人の方がそのレシピを参考に家で作られたそうです。ちょっと手間のかかる真珠蒸しですが、作ってくださったエピソードを聞くと給食を作る私たちもとっても嬉しいし、励みになります。 この献立のメニューどうやって作るんだろう…？こんなこと聞いてもいいだろうか…？と不安に思わず、なんでも聞いてくださいね！口頭でも、ノートでも気持ちを込めてお伝えします！			
12日(月)	振替休日						
13日(火)	にんじんごはん ☆鶏肉の照り焼き 大根とツナの煮物 味噌汁	人参、酒、醤油、みりん 鶏肉、生姜、醤油、みりん、砂糖 大根、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、まいたけ、葱、味噌	大根餅 するめ 牛乳				
14日(水)	☆鮭の塩焼き ツナサラダ すまし汁	鮭、塩 大根、人参、ブロッコリー、シーチキン、砂糖、醤油、酢、マヨドレ さつまいも、白菜、わかめ、醤油	和風焼うどん 昆布 牛乳				
15日(木)	お弁当の日		柚子の爽やかケーキ みかん、牛乳				
16日(金)	大根のそぼろ煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	鶏ミンチ、大根、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 ほうれん草、人参、しめじ、糸こんにゃく、醤油、みりん、ごま、砂糖、醤油、味噌、塩 じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、味噌	黒米おにぎり じゃこ お茶				
17日(土)	そぼろごはん 豚汁風	鶏ミンチ、生姜、油、砂糖、醤油、みりん 鶏肉、大根、人参、白ネギ、さつまいも、白菜、豆腐、ごぼう、こんにゃく、味噌	レーズンパン 昆布、お茶				
19日(月)	高野豆腐の味噌煮 もやしの中華和え すまし汁	高野豆腐、豚肉、生姜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、味噌、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、砂糖、醤油、ごま、ごま油、中華だし 白菜、かぶ、わかめ、醤油	きな粉おはぎ じゃこ お茶				
20日(火)	大根菜ごはん ☆鶏肉の竜田揚げ 大豆サラダ 味噌汁	大根菜、砂糖、醤油、みりん 鶏肉、生姜、にんにく、片栗粉、油 大豆、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 里芋、えのきだけ、春菊、味噌	ジャガ丸コーン するめ 牛乳				
21日(水)	☆鱈の甘酢あんかけ キャベツの磯和え 味噌汁	さわか、片栗粉、椎茸、玉ねぎ、人参、ケチャップ、醤油、酢、砂糖、中華だし、片栗粉 キャベツ、人参、小松菜、のり、醤油 さつまいも、しめじ、葱、味噌	焼きそば 昆布 牛乳				

2月の食事だよ！

先週はたくさん雪が降りましたね。給食室からは築山でソリ遊びを思いっきり楽しんでる子どもたちの姿を見ることができました。たくさん遊んだ後は、お腹がペコペコ！いつも以上にしっかり給食に向かう子どもたちでしたよ！  
先日の真珠蒸しの献立の日、ばら組さんの子どもたち数人が給食室にきて、「真珠蒸の作り方教えてくださいー！」とにこにこ来ました。どうやら、真珠蒸しが美味しかったようで、おかわりが欲しかったのかな？大皿に残っていた真珠蒸しのもち米を一粒一粒つまんで食べていた子どもたち。「そんなに美味しかったなら給食室に作り方を聞いておいでー！」と担任さんの後押しもあり、子どもたちが給食室にやってきた、という訳でした。この日の夕方、ばら組の子どもたちのご家庭に、レシピを配布したところ、後日、数人の方がそのレシピを参考に家で作られたそうです。ちょっと手間のかかる真珠蒸しですが、作ってくださったエピソードを聞くと給食を作る私たちもとっても嬉しいし、励みになります。  
この献立のメニューどうやって作るんだろう…？こんなこと聞いてもいいだろうか…？と不安に思わず、なんでも聞いてくださいね！口頭でも、ノートでも気持ちを込めてお伝えします！

◎包丁いらずでさばける！「いわしの手開き」挑戦してみませんか？

魚がさばけない、触りたくない、調理が苦手、そして魚が年々高騰していく中、本当は積極的に食べたい魚ですが、食卓に並ぶ頻度が肉に比べて少ない家庭が多いのではないのでしょうか。給食でも魚の日が週1と頻度としては少ないので、ご家庭でも取り入れてほしい食材の一つです。  
節分の日には「いわしのかば焼き」を献立に入れていますが、子どもも大人も大好きなメニューの一つです。イワシであれば、簡単に手開きできるし、安価に手に入れることができます。触りたくない問題は、「ゴム手」を使って解決しましょう！自宅でもちょっとした解体ショー、子どもも興味津々だと思いますよ。「命をいただく」をより身近に感じてもらえるきっかけになればいいなと思っています。裏面に「いわしの手開き」の手順を載せています。

