

1月献立表

日付	献立	おもな材料			エネルギー (kcal)
		血や肉になる	力や熱の素になる	体の調子を整える	
10 水	シーチキンごはん ローストチキン 枝豆こふきいも 人参の甘煮 みそ汁	シーチキン 鶏肉 豚肉	ごはん じゃがいも 系こんにゃく 油	玉ねぎ しょうが にんにく 枝豆 人参 ごぼう ねぎ	465
11 木	ごはん 焼き魚 紅白なます 黒豆 白みそ仕立てのお味噌汁	サバ 鶏肉 薄揚げ 黒豆	ごはん	大根 人参 ほうれん草	431
12 金	炊き込みごはん 豚肉のケチャップ焼き ほうれん草とえのきのしょうがじょうゆ和え みそ汁	豚肉 わかめ 海苔 豆腐 薄揚げ	ごはん	人参 ごぼう いんげん 玉ねぎ ほうれん草 えのき しょうが ねぎ	419
15 月	ごはん 鮭の竜田揚げ 白菜のおひたし かぼちゃのいとこ煮 みそ汁 カリポリクッキー	鮭 豚肉 薄揚げ 小豆	ごはん 油	白菜 人参 かぼちゃ ごぼう 人参 小松菜 しょうが	487
16 火	ごはん からあげ ひじきの煮物 キャベツの甘酢漬け みそ汁	鶏肉 ひじき 薄揚げ	ごはん さつまいも 油	しょうが にんにく 人参 キャベツ 小松菜 干しいたけ 枝豆	417
17 水	ごはん 厚揚げのひき肉詰め 小松菜のごま ポン酢和え ふかしいも みそ汁	豚ミンチ わかめ 厚揚げ	ごはん さつまいも ごま	枝豆 小松菜 もやし 人参 しめじ ねぎ	419
18 木	すき焼き丼 かぶときゅうりの浅漬け みそ汁 フルーツ	豚肉 わかめ 焼き豆腐 薄揚げ	ごはん 系こんにゃく 油	白ネギ かぶら きゅうり 玉ねぎ ねぎ 春菊 リンゴ	434
19 金	ごはん 焼き魚 短冊なます 筑前煮 みそ汁	鮭 わかめ 薄揚げ 豆腐	ごはん こんにゃく 油	大根 人参 干しいたけ ごぼう レンコン いんげん きゅうり 小松菜	349
22 月	ごはん つくねだんご 切り干し大根の煮物 かぶの甘酢漬け みそ汁	豚ミンチ わかめ 薄揚げ 高野豆腐	ごはん	玉ねぎ 切り干し大根 人参 かぶら しめじ 小松菜 干しいたけ	426
23 火	ごはん 鶏肉の甘辛焼 じゃがいものフライ ブロッコリーのごま和え みそ汁	鶏肉 わかめ	ごはん じゃがいも 油 ごま	白ネギ ブロッコリー 人参 玉ねぎ ほうれん草	427
24 水	ごはん マーボー豆腐 きゅうりのナムル かぼちゃの甘煮 みそ汁	豚ミンチ わかめ 豆腐	ごはん ごま油 ごま	人参 干しいたけ 白ネギ かぼちゃ きゅうり もやし ホールコーン 玉ねぎ 小松菜	389
25 木	カレーうどん レンコンともやしの和え物 フルーツ	豚肉 ちくわ 薄揚げ	うどん 油	玉ねぎ 人参 白ネギ ほうれん草 レンコン もやし きゅうり リンゴ	339
26 金	ごはん 酢豚 もやしのナムル みそ汁	豚肉 海苔 豆腐	ごはん じゃがいも 油 ごま油 ごま	しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ もやし 小松菜	442
29 月	ごはん サバの味噌煮 春菊の和え物 さつまいもの素揚げ すまし汁	サバ 薄揚げ 豆腐	ごはん さつまいも 油	しょうが 春菊 ほうれん草 えのき ねぎ しめじ	437
30 火	ごはん レンコンのつくね揚げ 人参とちくわのきんぴら きゅうりとわかめの 酢の物 みそ汁	鶏ミンチ 豚肉 ちくわ わかめ	ごはん 油 ごま油 ごま	レンコン 干しいたけ しょうが 人参 きゅうり 大根 ねぎ	406
31 水	ガーリックチャーハン たららのムニエル お野菜付け合わせ みそ汁	ベーコン たら 豆腐 薄揚げ	ごはん 油	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー ホールコーン なめこ	360



スプーンをご持参ください

*仕入れの都合で食材の変更がある場合があります。

- ★ 桑ノ木給食室ではアレルギーのお子様にも一緒に給食を召し上がっていただけるよう乳・卵を使用しない献立作りをしています。そのため少しですが、カルシウムの摂取量がどうしても不足します。ご家庭で、積極的に牛乳を摂取するなど、ご配慮、ご協力お願い申し上げます。



作ってみよう! うさぎまん



材料(5個分)
小麦粉 50g
砂糖 25g
ベーキングパウダー 2g
水 17~18cc
白あん材料
白花豆 50g
砂糖 35g
いちごジャム 少々

作り方
①白花豆を柔らかくなるまで炊き砂糖を加える。加熱しながら少し硬めになるまで練る。
②ボールに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れ、水を少しづつ加え、こねる。
③一つにまとめてから5つに分ける。
④生地を5~6cmの丸型に伸ばし、①の白あん包み込む。
⑤閉じ目を下にし、あらかじめ切っておいたオープンシートにのせ、蒸し器で中火10分程度蒸す。
⑥粗熱を取り、ハサミで切り込みを入れ耳を作る。イチゴジャムで目を書く

今年も、あとわずか。
おやつで出したメニューを、おうちでママと作るから教えてと、かわいい園児さんが給食室を訪ねてくれました。
おうちで早速作ったそうです。
来てくれたことうれしいし、おうちでも楽しい時間が持てたことが何よりうれしいです。



中身は、あんこでもカスタードクリームでもおいしいです。
あんこも市販のものがあるのでそれなら簡単です。