



あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えていくためにも、早寝早起き・バランスの良い食事で、一日一日を元気に過ごしましょう。

今年も子供たちが給食を美味しく楽しく食べられるよう心を込めて作りたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



### 《給食目標》 食材の良さを活かそう



#### ○しいたけと乾しきいたけ

宮崎県は、原本しいたけの生産に欠かせない「クヌギの木」「一日の寒暖差」「全国トップレベルの日照時間」条件がそろっており、肉厚で香り豊かなしいたけが生産されます。食物繊維やカルシウムの吸収を助けて、骨を丈夫にするビタミンDが豊富で、乾燥させることで栄養とうま味（グアニル酸）が増えます。

#### ○千切り大根と干し大根

田野町の干し大根の生産量は日本一。鰐塚おろしと呼ばれる冷たく乾燥した風と長い日照時間はおいしい干し大根を作るのに最適です。天日干して水分をぬくため、生の大根よりも多くの量を取ることができます。また干すことで栄養や甘味が凝縮され、うま味（グルタミン酸等）も増えます。

#### お誕生会メニュー（15日）

そぼろごはん  
魚のフライオーロソース  
添）キャベツ、トマト  
オニオングループ  
ほうれん草とコーンのサラダ  
オレンジ  
おやつ  
牛乳  
豆乳プリン

✿おせち料理・・・「お節句料理」が変化。年に5回ある節句（桃の節句、端午の節句、七夕、重陽）を祝う料理の中で、年の初めを祝うおせちには様々な願いが込められています。

✿七草がゆ・・・新春に摘むことができる七種の野草（春の七草）を入れた粥。お正月料理で疲れた胃腸を整え、一年間病気をしないと言われています。

#### ★春の七草、言えるかな★

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）※「すずな」はかぶ、「すずしろ」は大根で、お粥では葉の部分を使います。



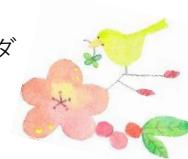
お弁当の日

1月28日（水）

3時のおやつ

牛乳

マカロニのあべかわ



### ＜献立表＞

日	曜	献立	おやつ	未満児 追加分	離乳食
5	月	ごはん カレー ひじきとチーズのサラダ みかん	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
19					
6	火	ごはん ひき肉と豆のケチャップ煮 ごまじやこサラダ オレンジ	牛乳 メロントースト	牛乳 せんべい	ごはん スープ 人参とじやが芋の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
20					
7	水	ごはん 魚の磯風味焼き 洋風白和え 玉ねぎのすまし汁	お茶 7日 七草雑炊 21日 鶏ぞうすい	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 人参と玉ねぎの和え物 白身魚と白菜の煮物
21					
8	木	ごはん 魚の塩焼き 千切り大根のサラダ わかめの味噌汁	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 ビスケット	ごはん スープ 人参とさつまいの和え物 白身魚と大根の煮物
22					
9	金	ごはん 鶏のからあげ カリフラワーサラダ かきたまスープ	9日 お茶・せんざい あられ 23日 牛乳・オレンジ	牛乳 ビスコ	ごはん スープ 人参ときゅうりの和え物 ささみと玉ねぎの煮物
23					
10	土	ごはん 中華丼 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	ごはん スープ 人参と白菜の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
24					
13	火	ごはん 揚げ魚のごま和え 添）キャベツ、トマト 豆腐の味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ	ごはん スープ キャベツとトマトの和え物 白身魚と豆腐の煮物
27					
14	水	ごはん おでん風煮 ほうれん草と卵のごま和え みかん	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 せんべい	ごはん スープ 人参とほうれん草の和え物 ささみと大根の煮物
16	金	ごはん 南瓜のそぼろあん 春雨の酢の物 厚揚げの味噌汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 卵ポーロ	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 ささみと南瓜の煮物
30					
17	土	どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	お茶 おにぎり	牛乳 せんべい	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
31					
26	月	パン コーンシチュー きやべきやべサラダ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 ビスケット	ごはん スープ 人参とキャベツの和え物 ささみとじやが芋の煮物
29	木	ごはん 魚の味噌バター焼き 大根ときゅうりの酢の物 白菜のコトコトスープ	牛乳 バナナ せんべい	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 白身魚と大根の煮物

※行事等で献立が変わることがあります。