

令和6年 1月給食献立表 ~ げんきメニュー



宇陀市こども未来課



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！

★ 手作りおやつ

| 日 | 曜日 | 献立名 | ざいりょう | | | | 10時のおやつ/3時のおやつ | |
|----|----|--|------------------------------------|---|--|--|------------------------------------|---|
| | | | 赤 血や肉になるもの | 緑 からだの調子を整えるもの | 黄 カや体温となるもの | その他 | 献立名 | ざいりょう |
| | | | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 | 野菜類・藻類・くだもの類 | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類 | | | |
| 4 | 木 | 弁当の日 | | | | 牛乳 ほしのおせんべい | 牛乳 ほしのおせんべい | |
| 5 | 金 | ポークカレー 切干大根のサラダ | 豚肉 | 人参,玉葱,グリーンピース 切干しだいこん,えだまめ,みかん缶詰 | 米,じゃがいも,油 砂糖,卵なしマヨネーズ | パーモントカレー,ケチャップ しょうゆ | 牛乳 ミニ野菜スティック 牛乳 カルシウムせん | 牛乳 ミニ野菜スティック 牛乳 カルシウムせん |
| 6 | 土 | マーボー丼 アレルギーなしゼリー | 合挽ミンチ,豆腐,みそ | 玉葱,人参,生しいたけ,ねぎ,しょうが | 米,油,ごま油,砂糖,片栗粉 アレルギーなしゼリー | ケチャップ,中華だし | 牛乳 豆乳クッキー 牛乳 サクッとあられ | 牛乳 豆乳クッキー 牛乳 サクッとあられ |
| 9 | 火 | ご飯 のし鶏 紅白なます 南瓜とあげの味噌汁 バナナ | 鶏ひき肉,豆腐,みそ 油揚げ,みそ | しょうが,玉葱,あおのり 大根,人参 かぼちゃ,白菜 バナナ | 米 砂糖,ごま 砂糖 | しょうゆ,酒 塩,酢 出汁 | 牛乳 ビスコ 牛乳 ★フルーツヨーグルト和え | 牛乳 ビスコ 牛乳 ヨーグルト,黄桃缶詰,みかん缶詰 |
| 10 | 水 | ご飯 鶏肉と白菜の旨煮 揚げ焼売 チンゲン菜とあげの味噌汁 干し芋 | 鶏肉 鉄腕豚肉焼売 油揚げ,みそ | 宇陀産 白菜,たけのこ,干しいたけ,白ねぎ,しょうが | 米 片栗粉 油 干し芋 | 出汁 | 牛乳 かぼちゃせんべい 牛乳 ★きなこちんすこう | 牛乳 かぼちゃせんべい 牛乳 小麦粉,油,砂糖,きな粉 |
| 11 | 木 | 人参パン 白身魚のマッシュポテト焼き マカロニサラダ かぶのポトフ 牛乳 | メルルーサ ウインナー 牛乳 | にんじん かぶの葉 きゅうり,キャベツ,コーン かぶ ,玉葱,人参,しめじ,ブロッコリー | コッペパン じゃが芋,卵なしマヨネーズ マカロニ,笑顔サウザンアイランド | 酒 コンソメ | 牛乳 マンナビスケット お茶 ★フルーツきんとん | 牛乳 マンナビスケット ほうじ茶 さつまいも,パン缶詰,砂糖 |
| 12 | 金 | ウインナーチャーハン 肉団子のクリームシチュー ポテトツナサラダ | ウインナー 鶏肉団子,スキムミルク,牛乳 ツナフレーク | 玉葱,ミックスベジタブル かぼちゃ,玉葱,マッシュルーム,エリンギ,カリフラワー 人参,ブロッコリー | 米,油 じゃがいも,卵なしマヨネーズ | 塩コショウ,しょうゆ,鶏ガラ 塩コショウ,シチューミックス,コンソメ | 牛乳 たべっこBABY 牛乳 こめポン | 牛乳 たべっこBABY 牛乳 【以上児】こめポンパー 【未満児】ライスクリスピー |
| 13 | 土 | キッズビビンバ アレルギーなしゼリー | 合挽ミンチ | もやし,にら,人参 | 米,ごま油,すりごま アレルギーなしゼリー | 焼き肉のたれ,しょうゆ | 牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 かつぱえびせん | 牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 【以上児】かつぱえびせん 【未満児】1才からのかつぱえびせん |
| 15 | 月 | ご飯 ひじきふりかけ 田作り 筑前煮 麩とわかめの味噌汁 みかん | やさしいふりかけひじき イリコ 鶏肉 わかめ,みそ | ごぼう,人参,れんこん,グリーンピース 玉葱,ねぎ みかん | 米 油,砂糖,ごま こんにやく,砂糖,油 おつゆふ | しょうゆ,みりん,酒 しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし 出汁 | 牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 お米のゴーフレット | 牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ca入お米のゴーフレット |
| 16 | 火 | 米粉パン ほうれん草のココット ポークビーンズ 豆腐のもやしスープ 牛乳 | うずら卵,チーズ 大豆,豚肉 豆腐 牛乳 | ほうれん草 玉葱,人参,マッシュルーム,にんにく,トマト もやし,ねぎ | コッペパン,米粉 バター じゃがいも,油,砂糖 | 塩コショウ ケチャップ,ウスターソース,コンソメ しょうゆ,中華だし | 牛乳 マンナボーロ お茶 ★オレンジポンチ | 牛乳 マンナボーロ ほうじ茶 バナナ,みかん缶詰,ゼリー オレンジジュース,砂糖 |
| 17 | 水 | 鶏ごぼうご飯 白菜の煮浸し 大根と油揚げの味噌汁 元氣ヨーグルト | 鶏肉 ツナフレーク 油揚げ,みそ 元氣ヨーグルト | ごぼう,人参 白菜,小松菜 大根,人参,ねぎ | 米,砂糖,ごま,ごま油 砂糖 | しょうゆ,みりん,酒 酒,しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁 | 牛乳 サクッとあられ 牛乳 ★揚げパン | 牛乳 サクッとあられ 牛乳 ロールパン,油,砂糖 |
| 18 | 木 | コッペパン 豚肉の春雨炒め物 花野菜サラダ 南瓜の豆乳スープ バナナ 牛乳 | 豚肉 ちくわ 豆乳 牛乳 | キャベツ,人参,玉葱,ピーマン,干しいたけ ブロッコリー,カリフラワー,コーン かぼちゃ,玉葱 バナナ | コッペパン はるさめ,ごま油 笑顔イタリアンドレッシング | しょうゆ,オイスターソース,酒 コンソメ | 牛乳 ほしのおせんべい お茶 ★じゃが芋のガレット | 牛乳 ほしのおせんべい ほうじ茶 じゃがいも,チーズ, 片栗粉,塩,オリーブ油 |
| 19 | 金 | ご飯 鯖の揚げ浸し 大和まなのお浸し 豚汁 牛乳 | さば しらす 豚肉,豆腐,みそ 牛乳 | しょうが 大和まな,小松菜,人参 玉葱,しめじ,白ねぎ | 米 片栗粉,小麦粉,油,砂糖 砂糖 さつまいも | 酒,みりん,しょうゆ,出汁 しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁 | 牛乳 ミニ野菜スティック お茶 カルシウムせん | 牛乳 ミニ野菜スティック ほうじ茶 カルシウムせん |
| 20 | 土 | ふりかけご飯 五目うどん アレルギーなしゼリー | 豚肉,ちくわ | 白菜,玉葱,人参,ねぎ | 米 うどん,片栗粉 アレルギーなしゼリー | ふりかけ しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁 | 牛乳 豆乳クッキー 牛乳 サクッとあられ | 牛乳 豆乳クッキー 牛乳 サクッとあられ |

平均栄養価

| 3歳未満児 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 g | 3歳以上満児 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 g |
|-------|------------|---------|------|------|--------|------------|---------|------|------|
| | 517 | 18.6 | 19.1 | 2.0 | | 567 | 17.7 | 17.8 | 2.0 |

「2月のなかよしこんだて」は、うだチャンの『うだ市政なう』で1月21日から放送されます。2月はどんなメニューかな...? 楽しみにしていてくださいね!
YouTubeにも投稿しています。見逃した回をみるすることができます。



★ 手作りおやつ

| 日 | 曜日 | 献立名 | ざいりょう | | | | 10時のおやつ/3時のおやつ | |
|--------|----|--|---|---|---|---|------------------------------------|---|
| | | | 赤 血や肉になるもの | 緑 からだの調子を整えるもの | 黄 カや体温となるもの | その他 | 献立名 | ざいりょう |
| | | | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 | 野菜類・藻類・くだもの類 | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類 | | | |
| 22 | 月 | チキンカレーライス ツナサラダ りんご | 鶏肉 ツナフレーク | 玉葱,人参 キャベツ,コーン りんご | 米,じゃがいも,油 笑顔ドレッシング香りごま | パーモントカレー,ケチャップ | 牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ぼんち揚げ | 牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ぼんち揚げ |
| 23 | 火 | コッペパン(1/2) スパゲティミートソース 白菜のコールスローサラダ かぶのクリームスープ ジョア | 豚ひき肉,牛ひき肉 チーズ 牛乳,生クリーム ジョア | 玉葱,人参,トマト缶詰 白菜,ミックスベジタブル かぶ,かぶの葉 ,玉葱 | コッペパン スパゲティ,油,砂糖 卵なしマヨネーズ ベシヤメルソース | 塩コショウ,ケチャップ,ウスターソース コンソメ | 牛乳 ビスコ 牛乳 ★フルーツヨーグルト和え | 牛乳 ビスコ 牛乳 ヨーグルト,バナナ,みかん缶詰 |
| 24 | 水 | ご飯 白身魚のカレー揚げ カミカミサラダ じゃが芋の味噌汁 みかん | パサ さきいか 油揚げ,みそ | ほうれん草 ,切干しいごん,人参 玉葱,ねぎ みかん | 米 天ぷら粉,油 卵なしマヨネーズ じゃがいも | カレー粉 出汁 | 牛乳 かぼちゃせんべい 牛乳 ★ごまちゃんすこう | 牛乳 かぼちゃせんべい 牛乳 小麦粉,油,砂糖,黒ごま |
| 25 | 木 | コッペパン みかんジャム 肉団子の甘酢あん 小松菜ともやしのナムル 豆腐の玉子スープ 牛乳 | 鶏肉団子 豆腐,卵 牛乳 | 玉葱,人参,えだまめ もやし,人参 小松菜 えのきたけ,トウモロコシ | コッペパン みかんジャム 油,砂糖,片栗粉 ごま油,すりごま,砂糖 | ケチャップ,しょうゆ,りんご酢,酒 しょうゆ,中華だし しょうゆ,中華だし | 牛乳 マンナビスケッ お茶 ★フルーツきんとん | 牛乳 マンナビスケッ ほうじ茶 さつまいも,りんご,砂糖 |
| 26 | 金 | しらす菜めし 照りマヨチキン リンゴとかぶのサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 | しらす 鶏肉,みそ ヨーグルト 豆腐,油揚げ,みそ | かぶの葉 りんご,ブロッコリー, かぶ 人参,ねぎ | 米,ごま油 砂糖,卵なしマヨネーズ 砂糖,卵なしマヨネーズ | 酒,塩 料理酒,みりん,しょうゆ 塩コショウ 出汁 | 牛乳 たべっこBABY 牛乳 クリームどら焼き | 牛乳 たべっこBABY 牛乳 いちごクリームどら焼き 【以上児】+ ライスクリスピー |
| 27 | 土 | 豚丼 バナナ | 豚肉 | 玉葱,人参,さやいんげん,しめじ,しょうが バナナ | 米,しらたき,砂糖 | しょうゆ,みりん | 牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 かっぱえびせん | 牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 【以上児】かっぱえびせん 【未満児】1才からのかっぱえびせん |
| 29 | 月 | ご飯 豆腐揚げのみそ炒め キャベツのひじき和え そうめん汁 ヤクルト | しっとり豆腐揚げ,豚肉,みそ ひじき 卵,かまぼこ ヤクルト | 玉葱,しめじ,さやいんげん キャベツ,人参 干しいたけ,ねぎ | 米 油,砂糖,片栗粉 砂糖,すりごま そうめん,片栗粉 | 酒,しょうゆ,中華だし しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,みりん,出汁 | 牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 お米のゴーフレット | 牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ca入お米のゴーフレット |
| 30 | 火 | 米粉パン 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草サラダ きのこわかめのスープ チーズ 牛乳 | 豚肉 ちくわ わかめ チーズ 牛乳 | ほうれん草 ,コーン,人参 しめじ,えのきたけ,干しいたけ,玉葱,水菜 | コッペパン,米粉 マーマレード,油 卵なしマヨネーズ | しょうゆ コンソメ,塩 | 牛乳 マンナポーロ お茶 ★オレンジポンチ | 牛乳 マンナポーロ ほうじ茶 バナナ,みかん缶詰,ゼリー オレンジジュース,砂糖 |
| 31 | 水 | ご飯 小魚佃煮 おでん風煮 小松菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 | 小魚佃煮 厚揚げ,ちくわ わかめ,豆腐,みそ | 大根 人参, 小松菜 玉葱,ねぎ | 米 じゃがいも,こんにゃく,砂糖 砂糖,すりごま | しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,出汁 出汁 | 牛乳 サクッとあられ 牛乳 ★きなこ揚げパン | 牛乳 サクッとあられ 牛乳 ロールパン,油,砂糖,きな粉 |
| お楽しみ献立 | | ラップおにぎり チキンのレモン揚げ 白菜と水菜の塩昆布和え 大根と人参の味噌汁 ミルクストロベリー | しらす干し 鶏肉 ちくわ みそ 牛乳 | レモン 白菜,水菜,塩昆布 大根,人参,ねぎ | 米,ごま 片栗粉,米粉,油,砂糖 ミルクスイーツストロベリー | ゆかり 酒,みりん,酢,しょうゆ しょうゆ 出汁 | ※お楽しみ献立は園の行事に 合わせた日になります。 | |

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※市販のおやつは変更する場合があります。

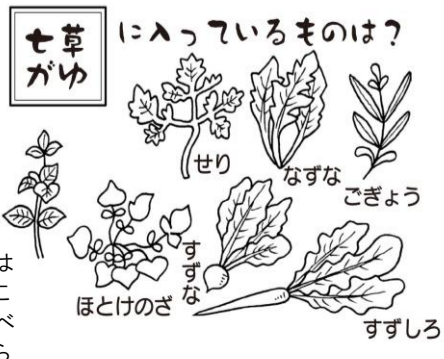


・宇陀市では薄味で安全・安心の給食を提供します。
・手作りに心がけ、いろいろな旬の食材を使用し食文化にふれ『食育』に取り組んでいきます。

あけましておめでとうございます。
お正月にはおせち料理や雑煮は食べましたか？ 給食でもおせち料理を
紹介しています。
お正月の行事食には縁起の良い食べ物や1年を元気に過ごせる願いも込め
られています。
ごちそうの食べすぎや夜更かしなど年末年始の乱れた生活リズムを整え、
バランスの良い食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べ1日元気に過ごせる
ようにしましょう。
今年も、子どもたちの健やかな成長を願い安心・安全な給食を作っていき
たいと思います。

七草がゆ

1月7日には【七草がゆ】
を食べます。
【春の七草】の芽吹くパ
ワーで邪気をはらい、お正
月のごちそうで弱った胃を休
める効果があります。



おせち料理

紅白かまぼこ
半月の形が日の
出に似ているこ
とから、「将来の見通
しが良い」という
縁起が良いと
されています。

れんこん
だくさんの穴が
あいていることか
ら、「将来の見通
しが良い」という
縁起をかついだも
のです。

数の子
ニシンの子で、卵の
数が多いことから、
子孫繁栄を願います。

くいきんとん
クリは「勝ち栗」という言葉から
「何事にも勝つ」という意味があり「金
運」と書き金の塊のように見える
ことから「金運」を表しています。

えび
腰が曲がるまで長生き
するようにと、長寿の
意味があります。

伊達巻き
巻物の形に似ているこ
とから、知識や
教養がつくことを願ひ
ます。

昆布
「よろこぶ」という語呂
合わせと
「ひろめ」と言われてい
たことから、「喜びをひろめる」とい
う意味で、健康長寿の願
いが込められています。

