

1月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	1	2	3	4	5	6
昼食	がんじつ 元日 			チキンカレー 千切り大根のサラダ りんごジュース	ミートソーススパゲティ キャベツのスープ ポテトサラダ 黄桃	ツナ卵サンド きゅうりとささみのごまサラダ オレンジ ミルク
3時のおやつ				亀の甲せんべい バナナ ミルク	わかめおむすび チーズ 桑茶	おにぎり (じゃこおかか) お茶・麦茶
午前のおやつ	8	9	10	11	12	13
昼食	せいじん 成人の日	ごはん 味噌汁 (油揚げ) 鮭のグラタン風 ひじきの白和え パイン缶	ごはん 豚汁 (じゃが芋) 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	三色ごはん 味噌汁 (玉ねぎ) 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 魚のケチャップソース パパイアの和え物	もずく丼 卵スープ ブロッコリーのおかか和え りんご
3時のおやつ		さつま芋のかき揚げ ジョアプレーン	田芋のケーキ ミルク	ごまフレーク りんご ミルク	マリービスケット みかん ミルク	ミルク トースト
午前のおやつ	15	16	17	18	19	20
昼食	ポークカレー キャベツのサラダ プリン	ごはん 味噌汁 (キャベツ) おろし豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え	牛丼 もずくスープ ごぼうサラダ	ごはん 味噌汁 (厚揚げ) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物	お子様ランチ コンソメスープ 鶏の唐揚げ いちご ブロッコリーの梅マヨあえ	中華丼 じゃが芋の味噌汁 乱切りきゅうり みかん缶
3時のおやつ	黒糖蒸パン ミルク	フロランタン りんご ミルク	マドレーヌ バナナ ミルク	もちもちポールドーナツ ミルク	生クリームケーキ 牛乳	芋けんぴ ミルク
午前のおやつ	22	23	24	25	26	27
昼食	ごはん つみれと野菜のスープ 麩チャンプルー パイン缶	ごはん イナムドッチ ポパイオムレツ 人参いりちー	沖縄そば 野菜炒め バナナ	マージンごはん 味噌汁 (大根) レバーフライ パイン缶 小松菜ともやしのおえ物	ごはん 味噌汁 (長ねぎ) 魚のチーズ焼き 炒り豆腐 黄桃	オムライス キャベツのクリームスープ ブロッコリーとトマトのごま サラダ
3時のおやつ	クラッカーサンド バナナ ミルク	ミルクくずもち りんご 豆乳	いなり寿司 きになる野菜	スコーン ミルク	タンナファクルー オレンジ ミルク	きな粉サンド バナナ ミルク
午前のおやつ	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">  </p> <p> 新しい年がスタートしました！ 手洗いやうがいをきちんとして、しっかりとご 飯を食べて丈夫な体を作っていきます。今年一年、元気に過ご しましょう。 </p> </div>		
昼食	ごはん 納豆 味噌汁 (白菜) 塩レモンダレ豚キャベツ 三色ナムル	麦ごはん ゆし豆腐 黄桃 カレー肉じゃが ブロッコリー土佐和え	スタミナ丼 冬瓜のすり流し きゅうりともやしの和え物 パイン缶			
3時のおやつ	ビスコ タンカン ミルク	ミニメロンパン ミルク	手づくりちんすこう りんご 牛乳			

給食だより1月号

「だし」の効果でおいしく食べる

「だし」の香り。日本人にとっては身近で親しみ深く、食欲がそそられますが、「だし」の魅力は、そのうま味（UMAMI）や風味にとどまらず、健康への有用性も数多く示されているところです。今回は、「だし」についての知識を深め、文化的で健康的な食生活をめざしましょう。

★だしの効果

1・子どもに安心感を与える「だし」

「うま味」は先天的に誰もが好む味だといわれています。昆布等に含まれるグルタミン酸（うま味成分）は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。このうま味成分を含む「だし」をベースにした食事は、子どもに安心感を与え、好き嫌いを予防します。



経験が少なく、味の予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする

「だし」のうま味や風味で、新しい食べ物への抵抗感を減らすことができる



2・おいしさにつながる「だし」

- 料理にコクとまろやかさを与える「だし」
- 野菜の苦味、えぐ味を軽減する「だし」

だしを使うことで、野菜の水分とだしが入れ替わり、野菜の苦味、えぐ味が軽減されるため、野菜の摂取量アップにつながります。



• 肉の獣臭を抑える「だし」

「だし」で煮たり、味付けの際に、粉末だしを加えることで、豚肉や牛肉等の獣臭を抑えることができます。

• うま味の相乗効果でさらにおいしさアップ

異なるうま味成分を組み合わせることで、飛躍的にうま味が強く感じられます。



3・健康の維持につながる「だし」

• だしのうま味が消化を助ける

昆布に含まれるグルタミン酸は、胃液の分泌を促すことがわかっています。病後明けや暑さで食欲がないときには、だしを使った「汁」を飲むと、無理なく食べ進めることができます。



• エネルギーの摂り過ぎを防ぐことができる

だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。



• 減塩につながる

だしを効かせれば、なんと20～30%も減塩をすることができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。



• 健康的な食習慣の形成につながる

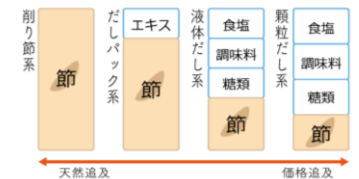
和食は、世界から認められる健康食。その和食のベースとなっているのが「だし」です。



★「だし」を味わいましょう

1・市販のだしの選び方

家庭でうま味が豊富な材料から「だし」をとることもできますが、忙しい日々の食事では、市販の「だし」を使うのもよいでしょう。店頭にはたくさん種類のだしが販売されています。なるべく食塩が添加されていないものを選びましょう。



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
04 木	胚芽米、じゃがいも、搾菜、油、三温糖、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、シーチキン、○加工乳	アンパンマンやさいとりんご、玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、干切り大根（乾）、○バナナ
05 金	○胚芽米、スバゲティ（1.6mm）、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、三温糖、○新玄	合ひき肉、○チーズ、シーチキン、卵	玉ねぎ、キャベツ、人参、スライスマッシュルーム水蒸、トマト、コーン缶、きゅうり、トマトピューレ、ピーマン、ねぎ
06 土	サンドイッチ用食パン（卵不使用）、○胚芽米、マヨネーズ、白煎りごま、砂糖	卵、鶏ささ身、シーチキン、○しらす干し、加工乳、○焼きのり	オレンジ、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ
09 火	胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、ねりごま、三温糖、油、すりごま（白）、新玄	生鮭（切り身・骨無し）、豆腐、保乳（調理用）、生クリーム、○ベーコン、卵、○シーチキン、ピザ用チーズ、○スキムミルク（粉末）、油揚げ、わかめ（乾）	人参、玉ねぎ、○人参、○玉ねぎ、○コーン缶、しめじ、いんげん（冷凍）、ねぎ、ひじき、◎みかん（S）
10 水	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○田芋（蒸）、○無塩バター、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、○三温糖、○白煎りごま、すりごま（白）	鶏もも肉（皮なし）、グーヤー（豚うで肉）、○卵、竹輪（無卵白）、○保乳（調理用）、粉チーズ、○加工乳、◎ヨーグルト60g	きゅうり、大根、切りこんにやく、長ねぎ、ささがきごぼう、干し椎茸、にんにく、パセリ
11 木	胚芽米、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク（プレーン）、○マーガリン、油、三温糖、新玄	合ひき肉、卵、ちくわ（無卵白）、○加工乳、わかめ（乾）、豆腐、◎豆乳（フルーツ味）	小松菜、玉ねぎ、○りんご、人参、白菜、ねぎ
12 金	胚芽米、片栗粉、白煎りごま、三温糖、油	キング（天ぷら用切身）、○加工乳、わかめ（乾）	◎みかん（S）、パパイア（干切り）、栗かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、人参、ねぎ、◎バナナ
13 土	胚芽米、○食パン（6枚切り）卵不使用、三温糖、○グラニュー糖、○有塩バター	鶏ひき肉、塩抜きもずく、卵、○加工乳	りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン缶、オクラ
15 月	胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○粉黒糖、マヨネーズ、小麦粉	グーヤー（豚うで肉）、○牛乳、○加工乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト、ほうれん草（冷凍・国産）、きゅうり、コーン缶
16 火	胚芽米、片栗粉、○スライスアーモンド、油、○無塩バター、○三温糖、三温糖、すりごま（白）、砂糖、新玄	鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、○生クリーム、○加工乳	○りんご、いんげん（生）、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、ねぎ、にんにく
17 水	胚芽米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、○アーモンドフードル、片栗粉、白煎りごま、三温糖、すりごま（白）、◎焼き芋	牛ロース薄切り、卵、もずく（塩蔵塩ぬき）、○卵、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、人参、干切りごぼう、冬瓜、しらたき、きゅうり、ねぎ、○バナナ
18 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○タピオカでん粉、○揚げ油、○三温糖、三温糖	キングクリップ、厚揚げ、○絹ごし豆腐、○牛乳、○きな粉、○加工乳、わかめ（乾）	きゅうり、ねぎ
19 金	胚芽米、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、新玄、○ホットケーキ粉	鶏もも肉（皮なし）、ベーコン、○牛乳（県産成分無調整）、プリンセスワインナー	いちご、ブロッコリー（冷凍）、キャベツ、コーン缶、玉ねぎ、練り梅
20 土	胚芽米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉（もも・皮下脂肪なし）、グーヤー（豚うで肉）、○加工乳	白菜、きゅうり、たけのこ、しいたけ、人参、長ねぎ、にんじん、黒きくらげ、しょうが、にんにく
22 月	胚芽米、搾菜、○グラニュー糖、春雨、油、片栗粉、新玄	豚ひき肉、卵、豚バラ肉スライス、車麩、○加工乳	○りんご、キャベツ、白菜、小松菜、太もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、○バナナ、○レモン果汁
23 火	胚芽米、○三温糖、○手くず、○タピオカでん粉、油	卵、○牛乳、合ひき肉、グーヤー（豚うで肉）、カステラかまぼこ、豚バラ肉スライス、○きな粉、豚三枚肉（皮なし）、○豆乳（フルーツ味）、粉チーズ、◎棒チーズ、豆腐	玉ねぎ、人参、○りんご、冬瓜、イナムトウちり切りこんにやく、ピーマン、ほうれん草（冷凍・国産）、干し椎茸
24 水	沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米、○三温糖、○白煎りごま、油、三温糖	豚Bロース、○味付いなり皮（三角形）、棒かまぼこ（卵なし）、豚バラ肉スライス	キャベツ、玉ねぎ、○人参、人参、ピーマン、ねぎ、バナナ
25 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、パン粉、揚げ油、マージン（もちきひ）、小麦粉、○三温糖、三温糖、砂糖	豚レバー、卵、○卵、○プレーンヨーグルト、油揚げ、○保乳（調理用）、○加工乳、わかめ（乾）	小松菜、大根、もやし、にんじん、コーン缶
26 金	胚芽米、マヨネーズ、油、砂糖、新玄	生鮭（切り身・骨無し）、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、大豆水蒸、カッターシチズン、○加工乳、わかめ（乾）	○オレンジ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、干し椎茸
27 土	胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、じゃがいも、○有塩バター、○グラニュー糖、油、白煎りごま	牛乳、卵、鶏もも肉（皮なし）、ベーコン、生クリーム、○きな粉、○加工乳	ブロッコリー（ゆで）、玉ねぎ、キャベツ、トマト、クリームコーン缶、人参、ピーマン、○バナナ
29 月	胚芽米、ごま油、片栗粉、グラニュー糖、新玄	豚Bロース スライス、納豆（小粒）、油揚げ、○加工乳	○きよみ、ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、白菜、しめじ、レモン果汁、ねぎ
30 火	胚芽米、○ロールパン、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、○無塩バター、○アーモンドフードル、搾菜、砂糖、◎焼き芋	ゆし豆腐、牛ロース薄切り、○牛乳、○加工乳	ブロッコリー（冷凍）、玉ねぎ、人参、しらたき、グリーンピース（冷凍）、ねぎ
31 水	胚芽米、○小麦粉、○油、○三温糖、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、○牛乳（県産成分無調整）、◎ヨーグルト60g	なす、冬瓜、○りんご、きゅうり、太もやし、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ