



2024年1月の献立

日付	主食	おかず	1人分 エネルギー kcal	脂質 食塩相当量	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
9 (火)	きのこカレー	ほうれんそうオムレツ、 ツナとわかめのサラダ オレンジ	404 12g	10.3g 2g	豚肉、卵、ツナ	米、じゃがいも、澱粉、砂糖、油 小麦粉、ごま油	玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、ほうれん草、キャベツ わかめ、オレンジ
11 (木)	けんちんうどん	やさいかきあげ、 コーンちゅうかサラダ バナナ	410 9.8	15.1 1.4	豆腐、鶏肉、かつお節、いわし、たら	うどん、澱粉、油、小麦粉、砂糖 ごま油	大根、人参、ごぼう、春菊、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン、バナナ、レモン果汁
12 (金)	ごはん	ぶたにくのしょうが焼き、 もやし、きりぼしだいこんサラダ なすとたまねぎのみそしる、 みかん	417 11.9	17.2 1.2	豚肉、みそ、かつお節	米、砂糖、油、ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、大根、人参 きゅうり、なす、みかん
15 (月)	わかめごはん	とりにくのさいきょうやき、 にんじんしりしり、ブロッコリーのおかかあえ はくさいとあぶらあげのすましじる、 おうとう	411 16.5	13.7 1.9	鶏肉、みそ、ツナ、卵、かつお節、おから さば節、まぐろ節、油揚げ、いわし	米、砂糖、油	わかめ、人参、ブロッコリー、白菜、黄桃
16 (火)	ごはん	ハンバーグオニオンソース、 ほうれんそうソテー、じゃがバター とうふとなめこのみそしる、 りんご	356 10.8	10.2 1.1	豚肉、鶏肉、牛肉、豆腐、みそ、かつお節	米、パン粉、砂糖、油、じゃがいも	玉ねぎ、ほうれん草、人参、なめこ、りんご
18 (木)	ごはん	ぶたにくのカレーいため、 きゅうりとかにかまのすのもの えのきとねぎのすましじる、 パイン	435 13.3	19.4 0.7	豚肉、いわし、かつお節、鶏肉、いとより、かに 卵、たら	米、油、澱粉、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、きゅうり わかめ、えのき、ねぎ、パイナップル
19 (金)	そぼろごはん	はるまき、ほうれんそうとにんじんのナムル はくさいとたまねぎのみそしる、 バナナ	437 11.7	12.5 1.7	鶏肉、みそ、かつお節	米、小麦粉、砂糖、春雨、油 ごま油、ごま	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、筍 ほうれん草、にんにく、白菜、バナナ、レモン果汁
22 (月)	ごはん	あかうおのみそに、 きんぴらごぼう、わふうオムレツ とうふとわかめのすましじる、 おうとう	330 15.7	4.2 1.3	赤魚、みそ、ホキ、卵、たら、豆腐 いわし、かつお節	米、砂糖、ごま油、ごま	しょうが、ごぼう、人参、ねぎ、わかめ、黄桃
23 (火)	ごはん	サイコロステーキ、 はるさめサラダ もやしとにんじんのスープ、 オレンジ	446 11.2	26.5 1.7	牛肉、鶏肉、ハム	米、砂糖、油、澱粉、ごま油	玉ねぎ、人参、きゅうり、もやし、オレンジ
25 (木)	ごはん	とりのてりやき、 ひじきとえだまめのサラダ こんさいじる、 バナナ	405 15.8	12.1 1.3	鶏肉、卵、みそ、かつお節	米、砂糖、ごま、油	ひじき、人参、枝豆、コーン、椎茸、大根 ねぎ、ごぼう、バナナ、レモン果汁
26 (金)	チキンカレー (ごこくごはん)	レバーメンチ、 コールスローサラダ パイン	480 12.1	13.3 1.9	鶏肉、豚肉、とりレバー	じゃがいも、澱粉、砂糖、油、小麦粉 <small>米、アマランサス、あわもち、大葉、きび、ごま、パン粉、マヨネーズ</small>	玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、コーン、パイナップル
29 (月)	ごはん	ハンバーグケチャップソース、 マカロニいため、にんじんあまに コンソメスープ、 オレンジ	364 10.9	8.5 1.1	豚肉、鶏肉、牛肉、ベーコン	米、パン粉、砂糖、マカロニ、油	玉ねぎ、キャベツ、枝豆、人参、オレンジ
30 (火)	しおラーメン	チンジャオロース、 かいせんぎょうざ カルてつヨーグルト	356 17.8	9 2.2	鶏肉、いわし、かつお節、豚肉、かき、たら ほっけ、えび、卵、ヨーグルト	中華麺、ごま、砂糖、澱粉、油 ごま油	コーン、もやし、わかめ、ねぎ、筍、ピーマン 赤ピーマン、さやえんどう、キャベツ、玉ねぎ

*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

学校法人臼井学園
臼井幼稚園
千葉県佐倉市臼井田2435
TEL 043-487-5462



株式会社幼稚園給食

船橋工場
龍ヶ崎工場
佐倉工場

船橋市三咲5-32-21
龍ヶ崎市川原代町3997-1
佐倉市神門439

<http://www.y-kyushoku.co.jp/>

TEL 047-448-1388 (代)
TEL 0297-63-0122 (代)
TEL 043-498-8500 (代)

ごあいさつ



あけましておめでとうございます。年末年始はいつもと違う雰囲気がありワクワクしますね。その分生活リズムが乱れ、体調をくずしやすい時期でもあります。しっかりと睡眠をとり、温かい食事与健康に過ごせるよう心がけましょう。

お手伝いのすすめ



食事のお手伝いをしてもらったことはありますか？お手伝いをする事で、食に興味をもつきっかけとなり、好き嫌いが減ったという話もあります。お手伝いといっても、一緒にお買い物に行ったときに「どのお魚がおいしそうかなー」と言って一緒に選んでもらう、野菜を洗ってもらう、テーブルセッティングをもらう、炊飯器のボタンを押してもらうなど、危なくない範囲で手伝ってもらえることはたくさんあります。そして、食事の時に「選んでくれた魚おいしいね、ありがとう。」など感謝の気持ちを伝えることで、達成感と自信を得ることでしょ。もちろん毎日お手伝いをしてもらう必要はありません。子どもにやる気が見られるとき、保護者の時間と心に余裕があるときだけでよいのです。お互いに楽しくできるときに、ぜひお手伝いチャレンジをしてみたいかがでしょうか。

はるのななくさ ぜんぶ いえるかなー



七草粥と七草

一年の無病息災を願って1月7日に食べられる七草粥。お正月のごちそうで弱った胃を休める役割もあるそうです。

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ、は少し聞き慣れない食材ではありますが、実は身近な食材で、道端や野原などに自生しているものやかぶや大根などの若葉です。



ビタミンの話

冬においしいブロッコリーやほうれん草、みかんに多く含まれる水溶性ビタミンについて紹介します。水溶性ビタミンはビタミンB群（ビタミンB1・B2・B6・B12・ナイアシン・葉酸・パントテン酸・ピオチン）、ビタミンCのことを指します。ビタミンB群は糖質・脂質・たんぱく質の代謝だけでなく、造血や皮膚炎予防・ストレスへの抵抗力に欠かせません。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持、病気やストレス（寒さ・暑さ）への抵抗力を高める、鉄の吸収を良くする、そして抗酸化作用もあります。水溶性ビタミンは血液などの体液に溶け込んでいて、余分なものは尿として体の外へ排泄されます。体内に貯めておくことが出来ないため、毎日摂取する必要があります。偏食が多かったり、食事を抜いたりすると不足しがちです。野菜や果物だけでなく、豚肉や大豆、魚介にも含まれています。水に溶けやすいビタミンは今の時期ならスープやお鍋で汁として摂れます。

鏡餅

鏡餅の上ののっているオレンジ色の果物は、橙（だいたい）です。橙は実が熟しても落ちないことや、「代々（だいたい）栄え続くように」との語呂合わせから縁起物としてかざられているそうです。



へんしゅうこうき



みかんのおいしい季節ですね。日本のみかんは「温州（うんしゅう）みかん」のことで、中国の有名な柑橘産地「温州」にちなんでつけられたとする説がありますが、原産地は鹿児島です。そのため、みかんのことを英語でmandarinの他にもsatsumaということもあるそうです。みかんの生産量第一位は和歌山県です。