



## 給食だより

の日は3歳以上児も主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
5	月	牛乳せんべい	名水ポークの生姜焼き マカロニサラダ ころころ野菜スープ	ごはん	牛乳せんべい
6	火	牛乳カルテツウエハース	赤魚のケチャップがらめ 白菜とリンゴのサラダ なめこのみそ汁	ごはん	牛乳マカロニあべかわ☆
7	水	牛乳クラッカー	七草がゆ 鮭塩焼き プロッコリーの昆布和え 黒豆 バナナ	粥	豆乳プリン カルシウムせんべい
8	木	ヨーグルト	五目焼きそば 揚げ餃子 こりこりきゅうり 豆腐のスープ	ごはん	牛乳ラスク
9	金	牛乳さくふわせんべい	カレーうどん チキンナゲット キャベツのゆかり和え みかん	ごはん	牛乳こめ棒くん
10	土	お茶菓子	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ チーズ 果物	ごはん	果汁菓子
12	月		(祝)成人の日		
13	火	牛乳さくさくボーロ	いわしの梅煮 納豆和え バナナ キャベツのスープ	ごはん	牛乳チーズ蒸レパン☆
14	水	牛乳野菜ビスケット	高野豆腐フライ コールスローサラダ もやしのみそ汁	ごはん	牛乳ごまポテ
15	木	牛乳カルシウムおかき	野菜いろいろ肉団子 プロッコリーのマヨおかか和え 春雨スープ	ごはん	牛乳パイ
16	金	牛乳胚芽クッキー	酢豚 塩きゅうり パイン缶 コーンのスープ	ごはん	牛乳せんべい
17	土	お茶菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物	ごはん	果汁菓子
19	月	牛乳こめ棒くん	炒り鶏カレー風味 プロッコリー 大根のみそ汁	ごはん	牛乳ビスケット
20	火	牛乳ビスケット	タラの磯部揚げ 華風和え けんちん汁	ごはん	牛乳人参とりんごのケーキ☆
21	水	牛乳せんべい	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根とほうれん草のごま和え 米粉のシチュー	ごはん	牛乳ミニのりすけ
22	木	牛乳カルシウムウエハース	鮭の照り焼き 三色サラダ ワンタンスープ	ごはん	牛乳ふかし芋
23	金	牛乳おかき	カツカレーライス パインサラダ 一口ゼリー お茶	ごはん	牛乳いちごのステイクケーキ
24	土	お茶菓子	ごはん ミートボール 里芋煮 チーズ 果物	ごはん	果汁菓子
26	月	牛乳さくっとあられ	ハンバーグ グリーンポテト 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳鉄サブレ
27	火	牛乳せんべい	おでん コーン入りおひたし みかん お茶	ごはん	牛乳フルーツきんとん☆
28	水	ヨーグルト	鶏肉のパンパンジー焼き ひじきのサラダ えのきのみそ汁	ごはん	牛乳クラッカー
29	木	牛乳バナナ	マーボー豆腐 フライドポテト パイン缶 わかめスープ	ごはん	牛乳せんべい
30	金	牛乳野菜ビスケット	かわいのごまみそ焼き もやしのナムル 煮込みうどん	ごはん	牛乳かりんとう
31	土	お茶菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物	ごはん	果汁菓子

※都合により献立を変更することがあります。23日は命ありがとうございますパパ・ママディメニューです。

☆印は手作りおやつです。

“今月の旬の食材”  
「ブリ」

富山県では、成長段階に合わせて「ツバメソ」→「フクラギ」→「カンド」→「ブリ」と呼んでいます。いくつもの名を持つことから「出世魚」とされています。「かぶら寿司」や「ブリ大根」「刺身」に「焼き魚」「ブリしゃぶ」とたくさんの方があります。富山の冬の台所には欠かせない魚です。

また、「DHA」や「EPA」が豊富に含まれています。「DHA」は脳を活性化させるのに役立ち、「EPA」は血液の流れをよくする働きがあるので、血管や血液の健康維持や、血流が悪くなることで起こる病気の予防にも効果があるといわれています。

今が旬の「ブリ」ご家庭で好きな「ブリ」料理を見つけてみてくださいね。



年末年始のお休みはいかがでしたか。今年も、子ども達にとって安全・安心はもちろん、楽しくおいしい給食をつくりていきたいと思います。ぜひご家庭で、今日は何食べたの?などと聞いてみてください。

## 【1月7日“七草がゆ”】

1月7日の朝、春の7種類「せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)」の野草が入ったおかゆを食べて、その年の無病無災を願います。お正月のこちそうで疲れた胃腸を休める意味もあります。

1月7日に給食で提供します。  
ぜひお子さんに食べた感想を聞いてみてください!

