



日	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
1(土)	ごはん 煮込みハンバーグ にんじんの甘煮とフロッコリー 味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
3(月)	キーマカレー キャベツのナムル 豆腐のスープ 果物	ビスケット	誕生日ケーキ(小豆ロール)
4(火)	ごはん 春雨炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	せんべい	ジャムパン・長芋の青のり炒め
5(水)	ごはん 煮魚 マカロニサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	お麩のラスク 牛乳
6(木)	わかめごはん ウィンナー りんごのサラダ どさんこ汁 果物	せんべい	うどん
7(金)	三色丼 チーズサラダ にんじんスープ 果物	ビスケット	しらすトースト
8(土)	ごはん 肉じゃが 浅漬け なめこの味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
10(月)	ごはん 鶏つくね焼き 切り干し大根 味噌汁 果物	ビスケット	シュガートースト
12(水)	肉みそうどん しらす入り卵焼き ほうれん草のお浸し 果物	せんべい	チーズおにぎり
13(木)	[お弁当の日] ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	きな粉トースト
14(金)	ごはん 鮭のムニエル 野菜のマリネ 春雨スープ 果物	せんべい	大学芋 牛乳
15(土)	親子丼 昆布和え 味噌汁 果物	ビスケット	せんべい
17(月)	ミートソース 花野菜サラダ 豆腐のスープ 果物	せんべい	わかめおにぎり
18(火)	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ 味噌汁 果物	ビスケット	あんバターサンド
19(水)	ひじきごはん ちくわの磯部揚げ さっぱりキャベツ 味噌汁 果物	せんべい	お麩のラスク 牛乳
20(木)	[避難訓練の日] わかめおにぎり 魚肉ソーセージソテー 具たくさん豚汁 果物	ビスケット	ロールパン
21(金)	麻婆豆腐丼 りんごのサラダ 味噌汁 果物	せんべい	かぼちゃの春巻き
22(土)	チキンカレー ほうれん草のしらす和え 味噌汁 果物	ビスケット	せんべい
25(火)	ごはん 豚肉の味噌焼き ほうれん草のツナサラダ すまし汁 果物	せんべい	焼きポテト
26(水)	ごはん 魚の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	きな粉トースト 牛乳
27(木)	ロールパン 牛肉コロッケ(千切りキャベツ) クリームシチュー 果物	せんべい	鮭おにぎり
28(金)	ハヤシライス ツナコーンサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	さつまいもスティック

※10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。仕入れの状況によっておやつが変更する場合があります。

※お弁当の日は、普段の給食をお弁当箱に入れ提供します。※牛乳は POTATO・CELERY・CARROT クラスのみあります。



## 1月の食育

1月は ARINKO ファームで、大根と白菜を収穫しました。大根は、子ども達と一緒にピーラーで皮をおき、切り干し大根にし、白菜は、塩昆布和えやお浸しにしてみんなで食べました。自分たちで育て、調理した野菜たちはとても美味しいですね。



## 福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。普通、鬼をやっつけるときに使う豆は大きな豆=「大豆」を使いますが、地域によって殻つきの落花生で行う所もあります。「鬼は外、福は内」と声を出しながら豆まきを楽しみましょう!!



## 1月誕生日ケーキ シフォンケーキ



## 2月6日(木)のレシピ

### 北海道郷土料理 どさんこ汁

#### ●作り方

- 1 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚肉を食べやすい大きさに切る。しょうがとにんにくはみじん切り。
- 2 鍋にごま油をひき、しょうが、にんにくを入れ、炒める。
- 3 (A)を加える。煮立ったらじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚肉を加えて煮る。
- 4 具材に火が通ったら、もやし、コーンを入れサッと煮る。  
味噌、バターを加えて完成!!

#### ●材料(大人1人分)

- ・じゃがいも…30g
- ・玉ねぎ…30g
- ・にんじん…10g
- ・しょうが…1g
- ・にんにく…1g
- ・豚肉…10g
- ・ごま油…0.8g
- ・(A)・水…120g
- ・だし…0.7g
- ・もやし…20g
- ・コーン…10g
- ・味噌…1g
- ・バター…1g