



# 1月のメニュー

日	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
5(月)	三色丼 チーズサラダ コンソメスープ 果物	せんべい	シュガートースト
6(火)	ごはん 豆腐ハンバーグ 温野菜 味噌汁 果物	ビスケット	蒸かし芋 牛乳
7(水)	ごはん 魚の照り焼き 花野菜サラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	七草がゆ
8(木)	【避難訓練】わかめおにぎり ほうれん草としらすの卵焼き たっぷり野菜のポトフ 果物	せんべい	PU/TO/ON きな粉トースト PO/CE/CA きな粉餅
9(金)	ペペロンチーノスパゲティー 枝豆とかリフラワーのサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	鮭おにぎり
10(土)	チキンカレー ちくわのきゅうり詰め 味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
13(火)	麻婆豆腐丼 いんごのサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	カレートースト
14(水)	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	ヨーグルト	お餅のラスク 牛乳
15(木)	ロールパン かぼちゃコロッケ ほうれん草のしらす和え クリームシチュー 果物	せんべい	コーンとわかめのおにぎり
16(金)	ごはん 鶏のつくね焼き 切り干し大根 味噌汁 果物	ビスケット	マッシュマロおこし
17(土)	ごはん 煮込みハンバーグ 人参の甘煮とブロッコリー 味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
19(月)	ビビンバ丼 さっぱりキャベツ 豆腐スープ 果物	ビスケット	バナナ蒸しパン 牛乳
20(火)	キーマカレー ツナコーンサラダ 味噌汁 果物	せんべい	大学芋
21(水)	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜のマリネ にんじんスープ 果物	ヨーグルト	ツナと切り干し大根の餃子
22(木)	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	ホットケーキ
23(金)	けんちんうどん カニカマ入り卵焼き ほうれん草のお浸し 果物	せんべい	塩むすび
24(土)	ハヤシライス 塩昆布和え 味噌汁 果物	ビスケット	せんべい
26(月)	ごはん 豚の味噌焼き チーズサラダ すまし汁 果物	せんべい	ジャムパン
27(火)	【誕生日会】ごはん ポークチャップジンジャー ポテトサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	シフォンケーキ
28(水)	ごはん 煮魚 キャベツの昆布和え のっ佩汁 果物	ヨーグルト	あんバーサンド 牛乳
29(木)	ひじきごはん ちくわの磯部揚げ ほうれん草とカニカマのナムル すまし汁 果物	せんべい	干し大根のステーキ
30(金)	醤油ラーメン のり塩粉吹き芋 さっぱりキャベツ 果物	ビスケット	きつねむすび
31(土)	ごはん 肉じゃが 深漬け なめこの味噌汁 果物	せんべい	ビスケット

※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。

※牛乳はPOTATO・CELERY・CARROTクラスのみあります。

## 給食室から

明けましておめでとうございます。年末年始は、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しづつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、1日元気に過ごせるようにしていきましょう。



12月の誕生日ケーキ  
クリスマスケーキ



今月の郷土料理(28日)

## のっ佩汁

〈熊本の郷土料理〉

熊本では、食材を全てサイコロ状に切ることが多く、とろみをつけて仕上げます。具がたっぷり入っているので、おかずの一品としておすすめです。



大根が美味しい季節になりました。

1月の献立では、旬の大根を使ったメニューをたくさん取り入れています。冬の大根は甘みが増しみずみずしく、煮ても、焼いても、干しても美味しいのが特徴です。ここで、給食で登場する大根レシピをいくつかご紹介します。



〈ツナと切り干し大根の餃子〉 21日 3時のおやつ

●材料(3個分)

- ・餃子の皮……3枚
- ・切り干し大根……3g
- ・ツナ缶……15g
- ・カレー粉……少々
- ・マヨネーズ……4g
- ・水……適量

●作り方

1. 切り干し大根を水で戻し、食べやすい大きさに切る。
2. ボウルに材料をすべて入れよく混ぜる。
3. 2を餃子の皮に包みオーブンで15分焼いて完成!!

〈干し大根のステーキ〉 29日 3時のおやつ

●作り方

1. 大根を輪切りにして、晴れた日に3日間干す。
2. フライパンにバターを熱し、蓋をして弱火でじっくり蒸し焼きする。
3. 焼き色がついたら、醤油とバターを加えてからめる。
4. 胡椒をお好みでかけたら完成!!