

# 平成28年1月 行事予定表 & おへせレストラン献立表

※都合により一部変更することがあります

日	曜	行事予定	毎日の食材	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ	
1	金			<b>お正月休み</b>			
2	土			<b>お正月休み</b>			
4	月		いりこ		納豆ごはん 切り干し大根の煮物 具だくさん汁	ふりかけおにぎり	
5	火		昆布	ごはん 麻和え	サバの南蛮漬け 人参といんげんの胡キャベツの味噌汁	のり塩おにぎり	
6	水		かんぱん	ごはん ソメ	鶏肉の味噌焼き たまごと玉葱のコンソメ	オレンジ風味のフレンチトース	
7	木	七草	ビスケット	七草粥	高野豆腐の煮物 なます すまし汁	アーモン フィッシュ	
8	金	おやつ初メニュー	ウエハース	ごはん サラダ	ブロッコリーと豚肉の中華炒め 春雨かき玉汁	手作りカレー肉まん	
9	土			ごはん チーズ	豚肉とキャベツの炒め物 味噌汁	ビスコ	
11	月			<b>成人の日 (休園日)</b>			
12	火	国際メニュー：ロシア料理	カルシウムせんべい	ごま塩ごはん	ホルシチ 小松菜とじゃこの和え物	焼きおにぎり	
18	水		ウエハース	ごはん 昆布の煮物	マサミのまっぱり煮 さつま芋と刻みなめこ汁	鮭おにぎり	
14	木		昆布	ごはん 和え物	タラの甘酢あん れんこんともやしのカブの味噌汁	しそ昆布おにぎり	
15	金	もちつき会	チーズ	おにぎり	豚汁 パナナ	芋まんじゅう	
16	土				焼肉丼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	せんべい	
18	月		いりこ	ごはん	煮魚 ひじきの煮物 豆腐と玉葱の味噌汁	ゆかりおにぎり	
19	火	カジキ	クラッカー	炊き込みごはん	カジキのカレー天ぷら 大根とがんもの煮物 切り干しの味噌汁	ハムとチーズのパンケーキ	
20	水		バナナ	ごはん	ポークビーンズ プロッコリーのドレッシングサラダ	きな粉おにぎり	
21	木	おやつ販売予定	かんぱん	しらすごはん	おでん 果物	スティックパン	
22	金		ビスケット	マーボー豆腐丼	中華スープ 刻み昆布大根	塩おにぎり	
28	土			おにぎり	南瓜と厚揚げのそぼろあん 味噌汁	クッキー	
25	月	給食室お休み	チーズ	<b>お弁当の日</b>			ケーキドーナツ
26	火		昆布	鮭のムニエル	ごぼうサラダ コーンスープ	おかかおにぎり	
27	水		いりこ	ごはん	しらすの卵焼き 大根サラダ 厚揚げの味噌汁	大豆のおにぎり	
28	木		エースコイン	ごはん	豆腐ハンバーグ 白菜の胡麻マヨ和え ほうれん草の味噌汁	高菜とごまのおにぎり	
29	金		バナナ	クロワッサン	チキンのクリームシチュー わかめのサラダ	じゃこどやかりのおにぎり	
30	土			牛丼	キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごまビスケット	



今月の旬や人気メニュー  
 7日 七草粥 12日 ロシア料理 15日 もちつき会  
 19日 カジキのカレー天ぷら 25日 お弁当の日



# 1月のきゅうしょくだよ!



## かぜに強くなる食事

一冬を元気にのりきるために—

冬は風邪の季節です。栄養を十分に摂って、負けない丈夫な体をつくりましょう!!

**たんぱく質をたくさんとろう!**

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・たまご・豆腐などをたくさん食べましょう。

**ビタミンCを毎日とろう!**

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助けるはたらきをします。野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど、新鮮な野菜やくだものを食べましょう。

**油を上手に利用しよう!**

少しの量でたくさんのエネルギーをさすので、からだをあたたくします。すき焼き・てんぷり・炒めものなどに使って食べましょう。

**ビタミンAをたっぷり食べよう!**

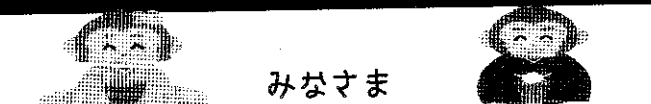
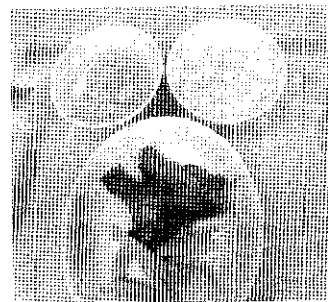
鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを料理して食べましょう。

**もりもり食べて、外で元気よくあそぼう!!**

オーストラリアのごはんって?

12月の国際メニューは、オーストラリアの料理でした。よく食べられているものは、BBQ味のグリルチキンやじゃが芋を揚げて酢でサッと味をつけたソルトビネガーチップスなどです。子ども達は、ゆったにないファーストフードのような給食だったので、喜んでパクパク食べていました。オーストラリアのごはんが好きみたいです・泣(笑) 来年の1月は、ロシアの料理です。

お楽しみに☆



みなさま

新年明けましておめでとうございます!

昨年はどんな1年でしたか? 2015年もあっという間に過ぎ、2016年を迎える事ができました。これも子ども達や保護者のみなさまのおかげだと感じています。ありがとうございます。また、日々子ども達や保護者の方に楽しんでもらえるように頑張っている先生方にも感謝しています。今年も先生方と一緒にみなさまに喜んでもらえるように頑張っていけますので、どうぞよろしくお願い致します。おへせレストランも安全で美味しい給食を提供していきます!



## 正月料理

お正月は、新しい年が迎えられたことを感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。日本には、昔からお正月に食べる料理があります。

### <おせち料理>



家中の人がそろってお正月を楽しむために、つくりおきしておく料理です。新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使っています。そして、多くの願いがこめられています。

黒豆: まめに働くようにという健康への願い。

田作り: 昔、田を作る時の肥料にしたことから、豊作への願い。

その他にも、いろいろあるので調べてみよう!!

### <ぞうに>



「ぞうに」は漢字で「雑煮」と書き、いろいろなものをいっしょに煮るという意味です。お正月にぞうにを食べる習慣は、室町時代のころからありました。年越しの夜にそばをもちを食べることにより、神さまと自分たちの結びつきを、年の初めに新たにする意味があるようです。