



令和7年度

# 1月の献立

盛こども園



	日(月)	日(火)	日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
昼食	<div>旬の食材</div> <div>白菜 大根 ほうれん草 ねぎ 水菜 ブロccoli たら ぶり みかん 他</div> 			〈元日〉 	〈年始休み〉	〈年始休み〉
15時						
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
昼食	〈希望保育〉	たらのみそ焼き 大根の煮物 小松菜のすまし汁 オレンジ	〈完全給食〉 あんかけうどん かぼちゃの甘煮 みかん <div>人日の節句</div>	肉豆腐 さつま汁 バナナ	鶏肉の照り焼き わかめサラダ 野菜スープ	〈希望保育〉 
15時		牛乳 ホットケーキ	麦茶 七草おにぎり	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃこトースト	
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
昼食	〈成人の日〉 	豚肉の マーマレード焼 鉄たっぶりサラダ きのこスープ	〈完全給食〉 あんこもち きなこもち (はくら、たんぼぼ、ばら) 切干大根煮 すまし汁	松風焼き ブロッコリーの おかかあえ すまし汁 <div>小正月</div>	ぶりの照り焼き 紅白なます ほうれん草の みそ汁 みかん	やきそば スープ
15時		麦茶 しょうゆだんご	牛乳 ロールパン	牛乳 いもきんとん	牛乳 なべやき	麦茶 せんべい
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
昼食	豆腐ハンバーグ 白菜のおひたし 大根のみそ汁	鮭の力レー焼き ひじき煮 すまし汁	〈完全給食〉 炊き込みご飯 中華サラダ ひきな汁 みかん	厚揚げのみそ炒め チンゲン菜の スープ バナナ	酢豚 スパゲティサラダ オレンジ	〈希望保育〉 
15時	牛乳 小豆蒸しパン	麦茶 おにぎり	牛乳 ふかし芋	牛乳 せんべい	牛乳 きなこクッキー	
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
昼食	ミートグラタン ポトフ バナナ	たらの煮つけ ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	誕生会 〈完全給食〉 ハヤシライス 切干大根の さっぱりサラダ みかん	ちくわの磯辺揚げ 酢の物 かぼちゃのみそ汁	豆腐の中華煮 わかめスープ みかん	おにぎり うどん
15時	牛乳 ごまラスク	牛乳 せんべい	麦茶 プリンアラモード	牛乳 ポテトもち	牛乳 きなこあめ	麦茶 せんべい

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は440kcal、平均塩分量は1.9gです。



新しい年がスタートしました。年末年始で乱れがちな生活リズムを整えるためにも、早寝早起き3食の食事でも一日を元気に過ごしましょう。今年も子どもたちが給食を楽しめるよう、旬の食材や郷土料理、行事食を取り入れながら給食を作りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします



## 胃腸にやさしい七草がゆ

1月7日は人日（じんじつ）の節句といって七草がゆを食べる習わしがあります。春の七草であるセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホト



ケノザ・スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）を用いて、塩で味つけをします。温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願います。

## お正月のお雑煮

お雑煮は、土地の産物ともちを一つの鍋で煮た料理のことで、地域によってもちの形や汁の味、具材などが違います。室町時代に縁起のよい食事として定着し、その後時代に合わせて庶民にも広がり、やがて新年を祝うお正月料理になりました。



## 今日は何の日？

### 1月11日は、塩の日



武田信玄が東海地方へ進出を企てたところ、それに怒った今川氏によって領地に塩が入らなくなりました。そのとき長年のライバルである上杉謙信が武田信玄に塩を送り、領地に塩が届いたのが永禄11年のこの日とされています。「敵に塩を送る」という言葉の由来にもなっています。

## おうちでSDGs

## 食文化の継承

郷土料理を作ったり、行事食を地域の人と食べたりして食文化を継承することは、目標11「住み続けられるまちづくりを」の一環になります。



## 野菜の栄養を逃さない工夫

野菜には水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがあります。ゆでると野菜のビタミンが流れてしまうので、蒸すか、汁ごと食べられるような煮ものや汁ものにするといいでしょう。また、ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンは油で炒めると吸収率がよくなります。



## 旬の食材

### ブリ

養殖もされているので通年出回っていますが、天然ものはたっぷり脂がのった12月から2月が旬で、「寒ブリ」として人気があります。照り焼きやブリ大根といった料理もおいしいですが、しゃぶしゃぶにするとほどよく脂が落ち、さっぱりして食べやすくなります。

