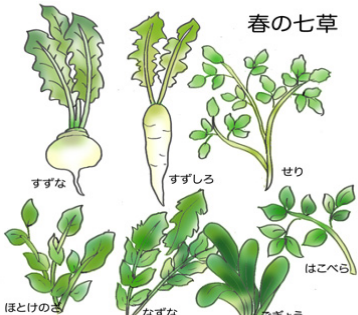





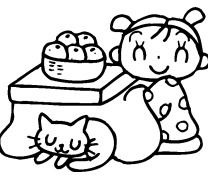


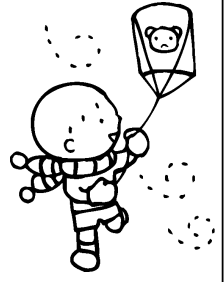
	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)
給食	<p>～七草がゆの豆知識～</p> <p>1月7日に春の七草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を入れて作った七草がゆを食べると、1年間病気をせず元気に過ごせるといわれています。旧暦でいうとお正月が春にあたるので、長い冬をじっと耐え、雪の下から芽吹いた春の若草を食べることで、生命力や栄養が取り入れられ、それが新しい1年の無病息災に通じると考えられたわけです。また、お正月のごちそう料理に疲れた胃腸をいたわり、不足しがちな青菜を補給するという意味もあります。</p> <p>七草がゆの時期になると、春の七草を揃えた七草セットがお店に並びますからそれを使うと手軽に七草がゆを楽しむことができます。また七草がゆを、春の七草に限らず、7種類の野菜を入れて作るころや、野菜以外の具やお餅を入れて7種類とするとところもあるそうです。子どもたちも食べやすいアレンジで七草がゆを楽しんでみてください。</p>				白身魚の味噌焼き いんげんのゴマ和え 麩とほうれん草の味噌汁 ごはん	ビビンバ丼 わかめスープ
食材					 ホキ 味噌 みりん 醤油 砂糖 いんげん豆 白ごま だし粉 砂糖 醤油 おつゆ麩 ほうれん草 煮干し 味噌 米	牛肉 焼肉のたれ もやし 小松菜 人参 鶏がらスープ ごま油 米 カットわかめ 玉葱 コンソメ 醤油 
おやつ					さつま芋のレモン煮 麦茶 肝油	
食材					さつま芋 はちみつ レモン汁 砂糖	

	1/8(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)
給食	成人の日	鶏肉と里芋の旨煮 小松菜と玉葱の味噌汁 ふりかけごはん いりこ	ミートドリア 野菜サラダ 白菜としめじのスープ	さばのカレー焼き 南瓜サラダ 大根とうすあげの味噌汁 ごはん	豚肉と茄子のスタミナ炒め えのきとわかめのすまし汁 ごはん みかん	お弁当の日
食材	 鶏肉 里芋 大根 人参 だし粉 醤油 砂糖 小松菜 玉葱 葱 煮干し 味噌 米 かつおみりんふりかけ 食べる煮干し	合挽ミンチ 乾燥大豆 玉葱 人参 ビーマン コンソメ ケチャップ 米 無塩バター ナチュラルチーズ パン粉 キャベツ 胡瓜 人参 和風ドレッシング 白菜 しめじ コンソメ 醤油	さば カレー粉 料理酒 みりん 醤油 南瓜 胡瓜 人参 マヨネーズ 和風ドレッシング 大根 うすあげ 葱 煮干し 味噌 米	ホキ 豚肉 厚揚げ 茄子 玉葱 キャベツ 人参 たら 味噌 砂糖 みりん 醤油 ごま油 えのき カットわかめ 葱 だし粉 醤油 米 みかん	 豚肉と茄子のスタミナ炒め えのきとわかめのすまし汁 ごはん みかん	
おやつ	キャベツ焼き 麦茶	ミルク寒天	はちみつバターサンド 牛乳	米粉パン ロールパン はちみつ 無塩バター	大学芋 麦茶 肝油	
食材	キャベツ 薄力粉 除去 天かす ちくわ だし粉	除去	オレンジジュース 牛乳 バイン缶 黄桃缶 砂糖 粉寒天	米粉パン ロールパン はちみつ 無塩バター 除去	さつま芋 キャノーラ油 砂糖 黒ゴマ	

	1/15(月)	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
給食	白身魚の野菜あんかけ キャベツとちくわの味噌汁 じゃこごはん	ふくさ焼き 胡瓜の酢の物 きのこの味噌汁 ごはん	焼きそば 白菜と南瓜の味噌汁 ごはん りんご	鶏肉のパン粉焼き 小松菜のソテー ミネストローネ ごはん	焼肉 けんちん汁 ごはん	スパゲティナポリタン コーンスープ
食材	ホキ 片栗粉 キャノーラ油 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ だし粉 醤油 砂糖 片栗粉 キャベツ ちくわ 葱 煮干し 味噌 米 ちりめんじゃこ 除去 白ごま だし粉 料理酒	除去 卵 鶏ミンチ 豆腐 乾燥大豆 人参 干し椎茸 葱 味噌 だし粉 砂糖 白ごま 胡瓜 カットわかめ 酢 砂糖 しめじ えのき うすあげ 葱 煮干し 味噌	中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 コンソメ とんかつソース 白菜 南瓜 葱 煮干し 味噌 米 りんご みかん缶	鶏もも肉 コンソメ パン粉 乾燥パセリ 小松菜 コーン 人参 コンソメ 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ ベーコン トマトピューレ コンソメ 米	牛肉 玉葱 もやし しめじ 人参 ビーマン コンソメ ケチャップ 鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 葱 だし粉 醤油 米	スパゲティ ベーコン 玉葱 もやし しめじ 人参 ビーマン コンソメ ケチャップ コーンクリームスープ コーン コンソメ 牛乳
おやつ	マーブルケーキ 牛乳 除去	フルーチェ	きな粉トースト 牛乳 除去	ホットケーキ 牛乳 除去	芋ようかん 麦茶 肝油	
食材	ココアパウダー ホットケーキミックス 砂糖 無塩バター 牛乳 除去 除去	フルーチェ 牛乳 りんごゼリー	米粉パン 食パン きな粉 無塩バター 砂糖 除去	米粉パン ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 除去 除去	さつま芋 砂糖 粉寒天	

	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)
給食	鯉の塩麩焼き ならもやし炒め 玉葱とわかめの味噌汁 ごはん	カレーライス 胡瓜とツナの和風サラダ みかん	中華丼 なら玉スープ いりこ	鶏の唐揚げ キャベツの塩昆布和え ほうれん草と豆腐の味噌汁 ごはん	肉じゃが 小松菜と厚揚げの味噌汁 コーンごはん	お弁当の日

食材	秋鮭 塩麹 ニラ もやし 人参 コンソメ 玉葱 カットわかめ 葱 煮干し 味噌 米	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 カレー粉 カレー粉 コンソメ 米 胡瓜 ツナ 人参 和風ドレッシング みかん	豚肉 白菜 玉葱 筍水煮 干し椎茸 人参 ピーマン シヤンタン 片栗粉 米 ニラ 卵 鶏がらスープ 醤油 食べる煮干し	鶏もも肉 醤油 料理酒 片栗粉 キャベツ 人参 塩昆布 ほうれん草 豆腐 葱 煮干し 味噌 米	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 だし粉 醤油 砂糖 小松菜 厚揚げ 葱 煮干し 味噌 米 コーン 塩
	フライドポテト りんごジュース	お麩ラスク 牛乳 除去	マトレーヌ 牛乳 除去	ピザトースト 牛乳 除去	大根もち 麦茶 肝油
食材	冷凍カットポテト キャノーラ油 塩	おつゆ麩 キャノーラ油 砂糖	ホットケーキミックス 卵 有塩バター 砂糖	食パン ベーコン 玉葱 ピーマン ケチャップ ナチュラルチーズ 除去	大根 葱 薄力粉 醤油 みりん 鶏がらスープ



	1/28(月)	1/30(火)	1/31(水)
給食	チキンピカタ 小松菜とツナのナムル 野菜スープ ごはん	すき焼き風煮 えのきわかめの味噌汁 ごはん バナナ	さばの味噌焼き ひじき豆 じゃが芋と玉葱の味噌汁 ごはん
食材	鶏むね肉 薄力粉 コンソメ 卵 粉チーズ 除去 除去 小松菜 人参 ツナ 鶏がらスープ ごま油 白ごま キャベツ しめじ 人参 コンソメ 米	牛肉 厚揚げ 白菜 玉葱 人参 おつゆ麩 だし粉 醤油 砂糖 えのき カットわかめ 葱 煮干し 味噌 米 バナナ みかん缶	さば 味噌 みりん 醤油 砂糖 ひじき 水煮大豆 人参 うすあげ いんげん だし粉 醤油 砂糖 じゃが芋 玉葱 葱 煮干し 味噌 米 ジャムサンド 牛乳 除去
おやつ	アロエヨーグルト	あすき蒸しパン 牛乳 除去	ロールパン いちごジャム 米粉パン 米粉パン
食材	ヨーグルト アロエ缶 砂糖 オレンジゼリー	小倉あん ホットケーキミックス 牛乳 除去	ロールパン いちごジャム 米粉パン 米粉パン

ノロウイルス消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤（ハイターなど）を50倍に薄めて、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム溶液を作ります。

水5Lに 塩素系漂白剤100cc

これで嘔吐物で汚れた床やトイレを拭いたり、衣類などを漬けて置くことでノロウイルスを死滅させることができます。

△ 希釈したものでも人体への刺激は強いので直接皮膚に触れないようゴム手袋を使用してください。子どもの手の届かない場所に置いてください。また、使用中は塩素ガスが発生しますので換気を十分に行ってください。



冬野菜の種類と効能

◆大根 … 消化酵素のアミラーゼを豊富に含み、たんぱく質の消化を促進して胸やけや胃もたれなどに効果を発揮します。酵素の作用は生で食べることで生かされますので、サラダや、大根おろしにしてお鍋の薬味として食べるのがおすすめです。

◆白菜 … 寒い季節に甘味が増えおいしくなります。身体を温める作用があり寒い冬には欠かせない野菜です。ビタミンB1が多く含まれる豚肉と合わせるとウイルス感染予防に効果があります。

◆小松菜 … 様々な野菜の中でも特に高い栄養価を誇る小松菜。カルシウム含有量はほうれん草の約5倍。ビタミン類も豊富で、特にビタミンA・Cは小松菜100gで成人1日の所要量を満たすことができます。また豊富なβ-カロテンは、抗酸化作用や粘膜強化にも効果があります。

◆ごぼう … 食物繊維を多く含み、腸の動きを整えたり動脈硬化を防ぐ作用があります。またごぼうに含まれるオリゴ糖は、腸内細菌のエサになり善玉菌を増やすことにも繋がるため、便秘予防にも効果的です。

◆春菊 … 強い香りのある春菊。様々な効能があり、中国では古くから漢方薬として使われていました。香り成分は自律神経に作用し体と精神を安定させる働きがあります。また、咳止め、胃もたれ解消などの効果があります。さらにビタミン・ミネラルの含有量も多く、健康と美容に大変効果的です。独特の香りが苦手な人も多いと思いますが、ごま油+にんにく や、バター+醤油 など、香りの強い味付けで炒めると意外と食べやすいのでおすすめです。

