



杉並台保育園

2020年1月4日～2020年1月31日

日付	給食	おやつ朝/昼	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	体の調子をとと のえるもの	エネルギー たんぱく質 脂肪
4(土)	ワカメご飯、カレーうどん、小松菜のお浸し、フルーツミックス	きな粉せんべい／牛乳、お菓子	わかめ、豚肉、牛乳	米、うどん、砂糖	にんじん、ねぎ、こまつな、しめじ、もも缶、みかん缶	625kcal 18.6g 14.2g
6(月)	ご飯、ささ身チーズフライ、ブロッコリーのツナ和え、ウインナーとえのきのコンソメスープ	ビスケット／牛乳、今川焼き	鶏ささ身、チーズ、ツナ缶、ウインナー、牛乳	米、油、砂糖	ブロッコリー、にんじん、えのきたけ	595kcal 21.9g 20.6g
7(火)	青菜ご飯、サバの煮付け、切干大根の煮物、ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	DHAかぼちゃクッキー／牛乳、プチクレープ	さば、牛乳	米、砂糖	切り干し大根、いんげん、にんじん、しいたけ、ほうれん草	544kcal 21.0g 17.7g
8(水)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、スパゲティソテー、キャベツと玉葱のコンソメスープ、りんご	ゴーフレット／牛乳、焼おにぎり	鶏肉、ウインナー、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、大豆油、スパゲティ	にんじん、キャベツ、りんご	731kcal 23.2g 22.1g
9(木)	ご飯、ビーフンチュー、レタスサラダ、みかん	昆布／牛乳、フルーチェ	牛肉、鶏ささ身、ハム、牛乳、フルーチェ	米、じゃがいも、大豆油、和風ドレッシング	にんじん、ブロッコリー、レタス、きゅうり、コーン、みかん、みかん缶	594kcal 20.2g 18.5g
10(金)	ご飯、みそおでん、白菜のおかか和え、麩とわかめのすまし汁	オレンジ／牛乳、きなこクッキー	鶏肉、厚揚げ、わかめ、牛乳、きな粉	米、こんにゃく、里芋、砂糖、ふ、薄力粉、バター	にんじん、はくさい	640kcal 21.1g 22.2g
11(土)	ごま塩ごはん、血うどん、三角春巻き、バナナ	クラッカー／牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、牛乳	米、中華めん、かたくり粉、油	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、バナナ	675kcal 18.4g 13.4g
14(火)	ご飯、赤魚の照り焼き、高野豆腐の卵とじ、鶏ひき肉とキャベツの味噌汁	いりこ／牛乳、ラスク	赤魚、高野豆腐、鶏卵、鶏ひき肉、牛乳	米、砂糖、食パン、バター	しいたけ、にんじん、グリーンピース、キャベツ	572kcal 25.5g 16.9g
15(水)	ウガンダプレート、カトゴ、サモサ	りんご／牛乳、肉まん	豚肉、牛乳、肉まん	じゃがいも、かたくり粉、米、サラダ油、砂糖、大豆油	かぼちゃ、ほうれん草、コーン、にんじん	616kcal 21.3g 17.4g
16(木)	ご飯、ハンバーグ、ブロッコリーのゴマドレサラダ、アスパラとベーコンのコンソメスープ	ビスケット／牛乳、フルーツヨーグルト	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ベーコン、牛乳、ヨーグルト	米、パン粉、砂糖	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、きゅうり、コーン、アスパラガス、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	617kcal 23.0g 22.0g
17(金)	ご飯、サバの竜田揚げ、ビーフンソテー、大根と人参の味噌汁、オレンジ	きな粉せんべい／牛乳、プリン	さば、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ビーフン	キャベツ、ピーマン、にんじん、ねぎ、オレンジ	627kcal 20.6g 19.8g
18(土)	スパゲティナポリタン、シーザーサラダ、オニオンスープ、フルーツミックス	DHAかぼちゃクッキー／牛乳、お菓子	ウインナー、ベーコン、牛乳	スパゲティ、油、砂糖	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、パイナップル、みかん缶	564kcal 14.8g 19.7g
20(月)	ご飯、さわらの西京焼き、れんこんサラダ、そうめん汁	ゴーフレット／牛乳、クロワッサン	さわら、ひじき、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、そうめん、クロワッサン、いちごジャム	れんこん、えだまめ、にんじん、コーン、ねぎ	621kcal 21.2g 21.2g
21(火)	ご飯、豚肉の高菜炒め、蒸ししゅうまい、じゃが芋の味噌汁、バナナ	ウエハース／牛乳、ごまクッキー	豚肉、豚ひき肉、牛乳、フルーチェ	米、砂糖、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たかな漬、ねぎ、みかん缶	725kcal 22.1g 25.6g
22(水)	ロールパン、マカロニグラタン、キャベツサラダ、パンプキンポタージュ	昆布／牛乳、二色ムース	鶏肉、牛乳、ハム	ロールパン、マカロニ、和風ドレッシング	にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、コーン、きゅうり、かぼちゃ	611kcal 22.0g 24.3g
23(木)	ご飯、ポークカレー、大根とツナのサラダ、りんご	クラッカー／牛乳、スイートポテト	豚肉、ツナ缶、わかめ、牛乳、鶏卵	米、じゃがいも、大豆油、さつまいも、砂糖、バター	にんじん、きゅうり、りんご	671kcal 16.3g 23.4g

24(金)	ご飯、赤魚のおろし煮、ほうれん草の納豆和え、けんちん汁	バナナ／牛乳、たこやき	赤魚、納豆、豚肉、牛乳	米、砂糖、里芋、こんにゃく、ごま油、大豆油、マヨネーズ	ほうれん草、にんじん、ごぼう	566kcal 27.6g 16.0g
27(月)	ご飯、サバのウスターソース煮、バンバンジー、中華風かき玉汁	ビスケット／牛乳、フレンチトースト	さば、鶏ささ身、鶏卵、かにかまぼこ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、食パン、バター	きゅうり、キャベツ、ねぎ	594kcal 27.6g 20.3g
28(火)	ご飯、鶏肉の磯辺揚げ、じゃことワカメのサラダ、竹輪と玉葱のすまし汁	バナナ／牛乳、じゃが芋ピザ	鶏肉、あおのり、わかめ、しらす干し、竹輪、牛乳、ベーコン	米、砂糖、薄力粉、油、じゃがいも、かたくり粉	きゅうり、キャベツ、しいたけ、ねぎ、ピーマン	598kcal 27.0g 18.1g
29(水)	お弁当の日	クッキー／牛乳、マカロニきな粉	牛乳、きな粉	マカロニ、砂糖		206kcal 9.2g 7.4g
30(木)	ご飯、ビーフケチャップ、ブロッコリーのゴマドレサラダ、玉ねぎとベーコンのコンソメスープ	ゴーフレット／牛乳、青りんごゼリー	牛肉、ベーコン、牛乳	米、砂糖、ゼリー	キャベツ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、はくさい、パイナップル	629kcal 18.8g 25.7g
31(金)	ご飯、赤魚の冬野菜あんかけ、春雨サラダ、なめこの味噌汁、フルーツミックス	いりこ／牛乳、スコーン	赤魚、豆腐、牛乳、鶏卵	米、かたくり粉、油、砂糖、はるさめ、和風ドレッシング、ホットケーキミックス、バター、いちごジャム	にんじん、はくさい、グリーンピース、きゅうり、なめこ、ねぎ、パイナップル、みかん缶	648kcal 20.3g 19.0g

月平均栄養価 エネルギー 605kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.2g



あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。
今年もおいしい給食を皆さんにお届けできるように、
誠心誠意、心を込めて給食を作っていきたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。



おせち料理

おせち料理は「御節供(おせちく)」が略されたもので、現在では正月の節句料理のことをいいます。3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)などの節目の日に神様に供える料理のことでした。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。

★おせち料理に込められた意味★

【昆布巻き】・・・よろこぶ
【黒豆】・・・健康
【きんとん】・・・商売繁盛と金運
【かまぼこ】・・・祝い
【お多福豆】・・・福を招く

【田作り】・・・豊作
【数の子】・・・子宝に恵まれる
【伊達巻き】・・・教養
【えび】・・・長生き
【ごぼう】・・・細く長く幸せに



1月15日(水)のメニューにはウガンダ共和国の郷土料理を取り入れています。普段では見ることのない料理に興味を持って、おいしく食べて頂けると嬉しいです。

記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ の栄養価です。朝おやつは含まれません。
献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。(株)福岡県南部給食センター