
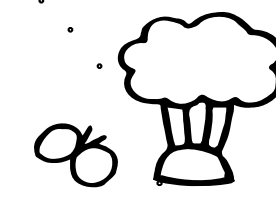
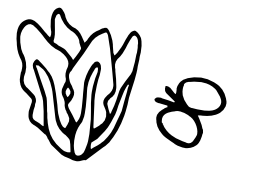


# 1月 献立表

	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ	<b>**ムーチー**</b> ムーチーの日である旧暦12/8は、今年は1/13になります。給食ではトーナチン（たかきび粉）を混ぜて噛み切りやすくしています。				4	5
昼食	【材料】 20個分 もち粉・・・500g 砂糖・・・200g トーナチン・・・120g 紅芋粉・・・60g				ソフトせんべい ごはん ほうれん草の味噌汁 松風焼き パイン缶 もやしのごま和え	ミートサンド マッシュルームスープ
3時のおやつ	【作り方】 ①もち粉、砂糖、トーナチン、紅芋粉をボウルに合わせ、水を加えて耳たぶのかたさになるように水の量を調整しながらよくこねる。 ②カーサは洗って水気をふき、①をカーサの上に平たく伸ばして包み、ひもでしばる。 ③蒸気の上がった蒸し器で火が通るまで蒸す。				亀の甲せんべい パナナ ミルク	おにぎり 枝豆
朝のおやつ	7	8	9	10	11	12
昼食	ハーベストセサミ ごはん 沖縄風味噌汁 チキンの煮付け パイン缶 きゅうりの酢の物	プルーン ごはん 手作りひじき佃煮 つみれと野菜のスープ 豆腐チャンプルー 黄桃	ルヴァン ごはん 大根のすまし汁 鶏肉の桑茶焼き ミニトマト ブロッコリーの和え物	鉄入りビスケット  弁当会	Feウエハース ごはん 白菜の味噌汁 鮭の塩こうじ焼き きゅうりの酢の物 ミニゼリー	発表会
3時のおやつ	きな粉クッキー ミルク	マドレーヌ ミルク	りんごとヨーグルトのケーキ ミルク	ムーチー ミルク	タンナファクルー みかん ミルク	
朝のおやつ	14	15	16	17	18	19
昼食	成人の日		バナナ マージンごはん 玉葱の味噌汁 レバーフライ 小松菜の和え物 ミニゼリー	Feウエハース ゴマしそごはん イナムドゥチ 人參いりちー スタミナサラダ	マリービスケット お子様ランチ ほうれん草の味噌汁 チーズ入りミートローフ いんげんの土佐和え いちご	くいあじゅーシー 豆腐の味噌汁
3時のおやつ			アメリカンドック バナナ ミルク	手づくりちんすこう オレンジ ミルク	おやつ焼きそば りんご	生クリームケーキ ミルク クリームパン ミルク
朝のおやつ	21	22	23	24	25	26
昼食	みかん チキンカレー 中華風コーンスープ オレンジ	飲むヨーグルト ごはん 山東菜の味噌汁 豚肉のしょうが焼き トマト かぼちゃとさつま芋のサラダ	野菜スティック もずく丼 卵スープ 黄桃 大豆サラダ	棒チーズ ごはん 納豆 大根の味噌汁 さばの西京焼き カリフラワーとコーンのサラダ	豆乳ウエハース ごはん 麩の味噌汁 豚大根 ミニゼリー じゃがいものチーズ焼き	マーボー丼 コンソメスープ
3時のおやつ	ゴマフレーク 豆乳	マーブルケーキ ミルク	田芋のから揚げ ミルク	カレー肉まん ミルク	ビスコ タンカン ミルク	シャムパン ミルク
朝のおやつ	28	29	30	31		
昼食	みかん バターパン チキンクリームスープ ポークビーンズ コールスロー 元気ヨーグルト	ミレービスケット ごはん アーサ汁 白身魚のオーロラ焼き 黄桃 ひじきの旨煮	ミニゼリー ソーキそば 野菜炒め パイン缶	ひじきスティック 三色ごはん じゃが芋の味噌汁 白菜の和え物 タンカン		
3時のおやつ	おからクッキー ミルク	黒糖蒸しパン 牛乳	しらす昆布おにぎり 枝豆 桑茶	アップルケーキ ミルク		



# 給食だより1月号



## 砂糖のとり過ぎに注意しましょう

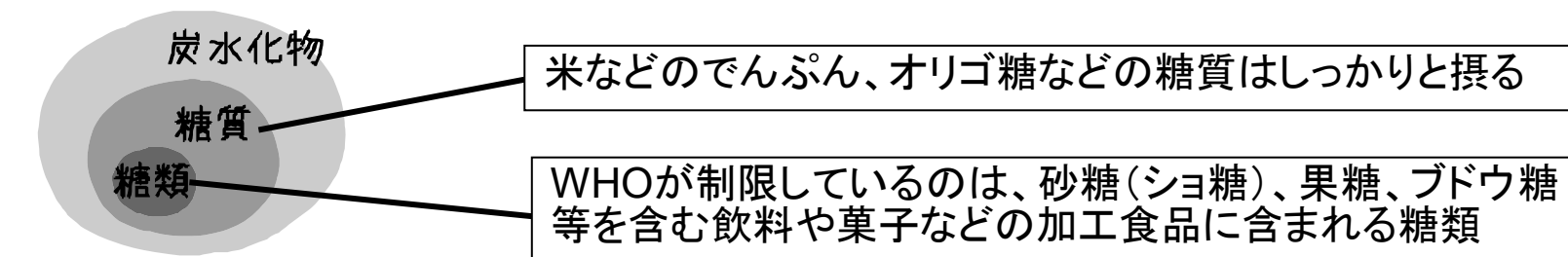
好き嫌いが多い乳幼児期も、母乳と同じ甘さを持つ「砂糖」は肯定的に受け入れることができます。砂糖は、動物が先天的に好む味で、食べた時の満足感は格別！大人にとっても、“ご褒美スイーツ”等と言い、食べる楽しさ、癒しのひとつとなっています。その一方で、糖尿病患者は激増。現代人にとって、砂糖のとり過ぎは重大な事です。子どもの頃から、砂糖のとり過ぎを防ぎ、健康な食習慣を身につけましょう。

### ★健康のための糖質制限

糖質とは、「米やパン」、「砂糖」など。最近では、炭水化物ダイエットなど、体重をコントロールするために糖質を減らす食事制限が流行しています。糖質制限というと、「米やパンの摂取量を減らす」と思われがちですが、世界保健機関（WHO）は、健康のために「砂糖等の糖類を減らす」ことを推奨しています。

健康のためには、「砂糖」を減らし、「米」をしっかりと食べ、栄養バランスを保つことが大切

#### 炭水化物と糖類の関係



#### 健康的なエネルギー比率(%)

エネルギー源となるのは、炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質です。健康のためには、この3つのバランスが重要で、1日2回以上、主食、主菜、副菜のそろった食事をするとういことがわかっています。



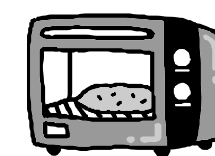
### ★糖類(砂糖等)の適切な量とは？

世界保健機関(WHO)は、肥満防止のために、1日あたりの具体的な量を示しています。成人の場合、砂糖等の糖類を25g、ティースプーンで6杯分。子どもの場合は16g、ティースプーンで4杯程度。この量は、私たちが日常的摂取している量に対して極端に少ない量です。いつも、食べている物にどれくらいの糖類が含まれているかを知って、少しずつでも減らす努力をしましょう。

サイダー250ml	100%ジュース250ml	シュークリーム1個	チョコレート20g	プリン1個
約23g	約26g	約17g	約11g	約14g

\* 日本食品成分表・炭水化物成分表よりWHOが制限している糖類を集計

#### ～子どもにおすすめのおやつ～



おいしい焼きいもを作ってみましょう。  
焼きいもは、じっくり焼くことで糖度があがります。  
\*作り方 いもをホイルに包んで250℃のオーブンで40分加熱

☆☆毎月19日は食育の日です☆☆

日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
04金	胚芽米、パン粉、ごまドレッシング、白炒りごま、黒炒りごま	鶏ひき肉、豆腐、卵、○保育乳、あおのり	もやし、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、人参、○パナナ
05土	コッペパン(切り込み入り)、油、砂糖、卵なしパン(又は超熟ロール)	合びき肉、牛乳	玉ねぎ、トマト水煮缶(カット)、人参、トマトピューレ
07月	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、三温糖、白炒りごま、砂糖、○粉糖	鶏手羽元、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○卵、○きな粉、○保育乳、しらす干し、カットわかめ	大根、きゅうり、山東菜、にんじん、人参
08火	胚芽米、○小麦粉、○砂糖、○有塩バター、○アーモンドプードル、春雨、油、片栗粉、三温糖、新玄	豆腐、豚ひき肉、豚バラ肉スライス、○卵、○保育乳	人参、キャベツ、白菜、◎ブルー(乾)、もやし、長ねぎ、ひじき、にら
09水	胚芽米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、○無塩バター、和風ドレッシング	鶏もも肉(皮なし)、○牛乳、グーヤー(豚うで肉)、○卵、○プレーンヨーグルト、粉チーズ、○保育乳、根昆布	ブロッコリー(冷凍)、ミニトマト、大根、○りんご、島人参、にんにく、パセリ
10木	胚芽米、じゃがいも、○もち粉、○三温糖、○トーナチン、○紅芋粉、押麦、三温糖、◎鉄入りビスケット(和光堂)、○焼き芋、小麦粉	合びき肉、シーチキン、○保育乳	アンパンマンやさいとりんご、玉ねぎ、人参、トマト、なす、きゅうり、千切り大根(乾)
11金	胚芽米、三温糖、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、竹輪(無卵白)、油揚げ、○保育乳、わかめ(乾)	○みかん(S)、きゅうり、白菜、大根、人参、しめじ、ねぎ
12土	発表会		
15火	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○揚げ油、三温糖、すりごま(白)、新玄	合びき肉、○ウインナー、○保育乳(調理用)、油揚げ、○卵、○保育乳	玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、人参、いんげん(冷凍)、ねぎ○パナナ
16水	胚芽米、○小麦粉、パン粉、揚げ油、○油、○三温糖、マージン(もちきび)、小麦粉、三温糖、砂糖	豚レバー(8mm厚さ)、卵、○保育乳、わかめ(乾)	○オレンジ、小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、にんじん、コーン缶、ねぎ、◎パナナ
17木	胚芽米、○焼きそばめん、○ごま油、油、黒炒りごま、ごま油、三温糖、新玄	グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、○豚かた脂身つき 生、大豆水煮、ベーコン、シーチキン、スキムミルク(粉末)、プリンセスウ	○キャベツ、○りんご、人参、レタス、イナムドゥチ用切りこんにゃく、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、○にんじん、干し椎茸、大葉
18金	胚芽米、パン粉、油、片栗粉、新玄	合びき肉、豆腐、切れてるチーズ、保育乳(調理用)、○保育乳	いちご、玉ねぎ、ほうれん草、いんげん(冷凍)、人参、コーン缶
19土	胚芽米	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、わかめ(乾)	玉ねぎ、人参、ひじき、ねぎ、干し椎茸
21月	胚芽米、じゃがいも、押麦、○白炒りごま、○黒炒りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク(プレーン)、○マーガリン、油、片栗粉、新玄、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、卵、○豆乳(フルーツ味)	玉ねぎ、オレンジ、人参、クリームコーン缶、トマト、コーン缶、ねぎ
22火	胚芽米、さつまいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、マヨネーズ、油	豚肩ロース(脂身つき)、豆腐、○保育乳(調理用)、○卵、切れてるチーズ、○保育乳、◎ヨーグルト60g	トマト、栗かぼちゃ、山東菜、玉ねぎ、パプリカ(赤)、むき枝豆(冷凍・塩なし)、しょうが
23水	○田芋(蒸)、胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○揚げ油、○三温糖、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもずく、卵、大豆水煮、○保育乳、わかめ(乾)	人参、玉ねぎ、きゅうり、いんげん(冷凍)、パプリカ(黄)、長ねぎ
24木	胚芽米、○ホットケーキ粉、和風ドレッシング、砂糖、新玄	さば(切り身/骨なし)、厚揚げ、納豆(小粒)、○豚ひき肉、○保育乳、わかめ(乾)、◎棒チーズ	大根、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、○玉ねぎ、○人参、長ねぎ、ねぎ
25金	胚芽米、じゃがいも、無塩バター、三温糖、油、星型麩、新玄、◎焼き芋	豚ロース スライス、切れてるチーズ、○保育乳、わかめ(乾)	大根、○きよみ、人参、小松菜、コーン缶、切りこんにゃく、いんげん(冷凍)、パセリ
26土	胚芽米、油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン缶、しいたけ、長ねぎ
28月	○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、マヨネーズ、砂糖、○黒炒りごま、コッペパン(切り込み入り)、三温糖、卵なしパン(又は超熟ロール)	ヨーグルト(ヤクルト)、グーヤー(豚うで肉)、大豆(ゆで)、牛乳、○おから、ベーコン、○卵、○保育乳、プリンセスウインナー	◎みかん(S)、白菜、玉ねぎ、トマトジュース、スライスマッシュルーム水煮、人参、にんじん、ピーマン、ねぎ
29火	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、マヨネーズ、砂糖、油	メルルーサ(切り身・骨皮なし)、豆腐、○牛乳、大豆水煮、油揚げ、保育乳(調理用)、○牛乳(県産 成分無調整)、アーサ(素干)	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー(冷凍)、いんげん(冷凍)、ひじき
30水	沖縄そば(ゆで)、○米、○白炒りごま、三温糖、○ごま油、油	ソーキ(カット)、棒かまぼこ(卵なし)、卵、○しらす干し、車麩、○塩こんぶ	キャベツ、○枝豆(冷凍)、人参、玉ねぎ、ねぎ
31木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○無塩バター、油、三温糖、新玄	合びき肉、卵、○卵、油揚げ、○保育乳、わかめ(乾)、豆腐	白菜、大根、小松菜、○りんご、きよみ、人参、玉ねぎ、きゅうり