

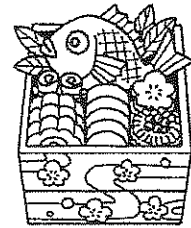
1 月給食だより

あゆみ学園



明けましておめでとうございます。
 空気が乾燥しており、体調を崩しや
 すい季節です。子供たち、そして私た
 ち自身共に体調管理に気を配り
 ながら過ごしてまいりたいと思ひ
 ます。本年もよろしくお願ひ致します。

新しい年がはじまりました。毎日の食生活を大切に、この一年も健康で元気に過ごしましょう。
 今年も安全で美味しく楽しい給食を作っていきたいと思ひます。



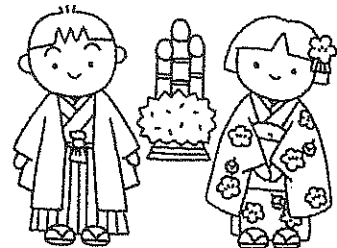
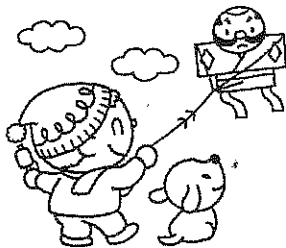
〈 メニューのご紹介 〉 ～ 鶏肉のマーマレード煮 ～

～ 材料1人分 ～

鶏もも肉	50g
酒	2g
醤油	2g
マーマレード	5g
オレンジ	20g
ルゾグジュース	20g
塩	0.2g
こしょう	0.05g
キャノーラ油	適量

- ① オレンジは包丁で皮をむいて、実だけにして輪切りにしておく。
鶏肉に酒をふって、塩・こしょうしておく。
- ② フライパンに油をひいて、鶏肉を入れ表面をソテーする。
- ③ 鍋に鶏肉・醤油・マーマレード・オレンジ・オレンジジュースを入れて、
鶏肉が柔らかくなるまで、30～40分程煮込む。
- ④ 鶏肉を取り出し、煮汁を煮詰めてソースを作る。
鶏肉をお皿に盛り付け、ソースをかけたら出来上がり。

※ 圧力鍋があれば、加熱時間 15 分程で出来上がります。





日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
6 (金) 17 (火)	443	食パン		クリームシチュー 南瓜サラダ	鶏肉、ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋 しめじ、マッシュルーム、白菜、牛乳、パセリ シチュールー、南瓜、じゃが芋、胡瓜、人参 ロースハム、プロセスチーズ、マヨネーズ プチトマト、キャノーラ油	みかん		牛乳
10 (火) 26 (木)	561	ごはん		魚のゆず味噌がけ 大根と鶏肉の煮物 清汁	魚、ゴシウ、片栗粉、キャノーラ油、赤味噌、酒 三温糖、ゆず、鶏肉、椎茸、厚揚げ、大根 人参、ごぼう、サインゲン、醤油、酒、みりん 三温糖、玉葱、人参、しめじ、角天、葱、昆布 塩、薄口醤油、あごだし、プチトマト	小豆 ミルク ゼリー	茹で小豆 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
11 (水) 23 (月)	502	中華丼	精白米、豚肉、玉葱、人参 白菜、椎茸、モヤシ、葱 かにかま、生姜、にんにく、卵 ごま油、片栗粉、コンソメ	里芋そぼろ煮 春雨スープ	鶏シチ、里芋、玉葱、人参、グリルピーズ、醤油 酒、みりん、三温糖、プチトマト ベーコン、玉葱、人参、えのき、春雨、葱、 薄口醤油、塩、ごま油、ガラスープ	ヨーグルト ムース	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	オレンジ ジュース
12 (木) 25 (水)	483	食パン		蓮根ハンバーグ 白菜ミルク煮 わかめスープ	牛シチ、豚シチ、蓮根、玉葱、人参、卵、牛乳 パン粉、しそ、醤油、三温糖、みりん、ごま油 白菜、ベーコン、人参、里芋、塩、ゴシウ、コンソメ キャノーラ油、牛乳、パセリ、カットわかめ、玉葱 プチトマト えのき茸、葱、ガラスープ、薄口醤油、ごま油	オレンジ		牛乳
13 (金) 24 (火)	459	ごはん		鶏のマーメレード煮 かぶサラダ 味噌汁	鶏肉、酒、醤油、マーメレード、オレンジジュース キャノーラ油、塩こしょう かぶ、ロースハム、胡瓜、人参、りんご パセリ、ドレッシング、プチトマト、玉葱、あごだし 人参、じゃが芋、厚揚げ、葱、昆布、味噌	バナナ		ミックス ジュース
16 (月) 30 (月)	453	担々麺	茹で中華麺、豚シチ、人参 白菜、深葱、豆乳、干し椎茸 にんにく、生姜、醤油、酒 三温糖、味噌、ごま油、	南瓜の旨煮 胡瓜のごま和え	南瓜、人参、醤油、みりん、キャノーラ油 三温糖、胡瓜、人参、かにかま、いりごま すし酢、薄口醤油、三温糖、春雨 プチトマト	みかん ゼリー	マーメレード オレンジジ ュース 粉ゼラチン	りんご ジュース
18 (水) 27 (金)	521	食パン		鶏肉と蓮根の トマトグラタン ほうれん草のソテー オニオンスープ	鶏肉、ベーコン、玉葱、人参、蓮根、マカエ プロセスチーズ、コンソメ、トマト水煮、コンソメ、パセリ 生クリーム、プチトマト、玉葱、人参、卵 ほうれん草、バター、塩、ゴシウ、玉葱、人参 バター、コンソメ、塩、ゴシウ	豆乳 プリン	豆乳 リゴジャム 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
19 (木)	443	三色ごはん	精白米、鶏シチ、卵、絹さや 生姜、塩、醤油、酒、みりん 三温糖	小松菜の白和え 味噌汁	木綿豆腐、しめじ、小松菜、人参、三温糖 薄口醤油、いりごま、玉葱、人参、大根、葱 エノケ草、昆布、味噌、アゴだし、プチトマト	フルーツ ゼリー	ミックスジュース パイン缶 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	ミックス ジュース
20 (金) 31 (火)	438	ごはん		鶏肉の照り焼き 切り干し大根煮 味噌汁	鶏肉、醤油、酒、みりん、三温糖、生姜 醤油、酒、みりん三温糖、いりごま、豚シチ、 椎茸、人参、厚揚げ、切り干し大根、キャノーラ 油、プチトマト、アゴだし 玉葱、人参、南瓜、厚揚げ、葱、昆布、味噌	りんご		りんご ジュース

