



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1杯分 - kcal) (タバコ質 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
9	木	米粉パン 牛乳 クリーム煮 水菜サラダ (レモン風味)	牛乳 調理用牛乳 えび 若鶏もも	グリーンピース 水菜 だいこん たまねぎ にんじん 黄ピーマン レモン汁 マッシュルーム	パン じゃがいも 上白糖 アーモンド サラダ油 クリームポタージュ ホワイトルウ	617	750	770
10	金	七福雑炊 牛乳 ぶりの照り焼き なます 【大】 プチたい焼き	牛乳 あぶらあげ 糸がつお ぶり かまぼこ 若鶏むね肉	だいこん たまねぎ にんじん 金時人参 ねぎ ほうれんそう ゆず	あさひ米 でんぶん 上白糖 ごま サラダ油 ミニたい焼き	557	633	658
14	火	玄米入りごはん 牛乳 おでん 青菜としめじの和え物 ひじきのり佃煮	牛乳 厚揚げ ひじきのり佃煮 糸かまぼこ ちくわ ぶた肉もも角 うずら卵	こまつな だいこん にんじん ぶなしめじ	あさひ米 玄米 こんにゃく さといも 上白糖 三温糖 ごま	590	667	688
15	水	たこめし 牛乳 宝島等漬け 臭汁 磯の松風ケーキ	牛乳 調理用牛乳 大豆 あぶらあげ しらす干し たこ みそ	えだまめ ごぼう だいこん 花切りだいこん にんじん ねぎ れんこん ゆず 生しいたけ	あさひ米 強化米 米粉ホトケキッズ こんにゃく さつまいも さといも 上白糖 ごま	696	808	863
16	木	【大】 ホテサダ サンド (水菜入り) 牛乳 小袋入り小魚 (カレー味) ぜんざい	牛乳 小魚 (小袋) ロースハム	水菜 にんじん	パン 白玉もち じゃがいも 上白糖 あずき マヨネーズ	674	815	839
17	金	ごはん 牛乳 さんまのゆずみそ煮 れんこんの空揚げ のっぺい汁	牛乳 あぶらあげ さんま 若鶏むね肉	ごぼう にんじん ねぎ れんこん	あさひ米 強化米 岡山県産米粉 から揚げ粉 こんにゃく さといも でんぶん ごま油 菜種油	697	779	793
20	月	【大】 キムチラーメン 牛乳 揚げたご焼き いよかん	牛乳 青のり 粉がつお ぶた肉もも みそ	キャベツ しょうが しななく たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ねぎ キムチ もやし いよかん	中華めん ごま油 菜種油 サラダ油 たこ焼	709	804	815
21	火	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 ひじき入り中華サラダ	牛乳 とうふ ひじき ぶた肉もも ロースハム	キャベツ しょうが 真備産たけのこ水煮 たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ねぎ 干しいたけ ぶなしめじ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま油 サラダ油	587	673	689
22	水	【大】 ポーク&マッシュルームカレー 牛乳 れんこんサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉もも ヨーグルト ミックスチーズ	グリーンピース 水菜 しょうが たまねぎ ホールコーン トマト にんじん にんにく れんこん	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油 カレールウ	681	757	796
23	木	米粉パン 牛乳 ポークピンス 水菜サラダ (干しあみ入り) いちじくジャム	牛乳 だいず ほしあみ ぶた肉もも ベーコン	キャベツ 水菜 だいこん たまねぎ トマト にんじん	パン じゃがいも 黒砂糖 上白糖 いちじくジャム サラダ油	625	753	771
27	月	しっぽくうどん 牛乳 白菜の甘酢和え (ゆず風味) 氷ようかん	牛乳 寒天 しらす干し かまぼこ ぶた肉もも	だいこん にんじん ねぎ はくさい ゆず	うどん さといも 上白糖 三温糖 こしあん ごま サラダ油	613	730	751
28	火	ごはん 牛乳 ポークチャップ さつまいものみそ汁 りんご	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ ぶた肉もも みそ	しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ はくさい りんご	あさひ米 強化米 さつまいも でんぶん 上白糖 カシューナッツ 菜種油 サラダ油	707	813	840
29	水	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き れんこんのきんぴら かきたま汁	牛乳 とうふ さけ さつまあげ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ れんこん えのきたけ	あさひ米 強化米 塩こうじ こんにゃく でんぶん 三温糖 ごま サラダ油	618	711	723
30	木	米粉パン 牛乳 里芋コロッケ ワンタンスープ ぼんかん	牛乳 ベーコン	キャベツ にら にんじん もやし ぼんかん 生きくらげ	パン ワンタン ごま油 菜種油 里芋コロッケ	633	761	771
31	金	ごはん 牛乳 豆腐チゲ 切り干し大根のナムル 韓国のり	牛乳 とうふ 韓国のり ぶた肉もも みそ	きゅうり 切干しだいこん にら にんじん にんにく 白ねぎ はくさい キムチ もやし	強化米 あさひ米 上白糖 ごま ごま油	581	665	680
						23.9	27.1	28.3

◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まきぎ生産組合」さんから届く予定です。



※【大】『1月の大好きメニュー』

知・小学部 6年生の大好きメニュー

「プチたい焼き」と「キムチラーメン」
を応えてくれました。

知・中学部 1年生の大好きメニュー

「ポテトサラダサンド」と「ポーク&マッシュルームカレー」
を応えてくれました。



1月の行事と食べ物のお話

(おうちの人とよみましょう。)



あけましておめでとうございます。



1月7日「七草がゆ」

お正月には、おもちゃやおせち料理などのごちそうを食べて、あまり運動もしません。ですから弱った胃腸を休めるために食べるのが、七草がゆといわれます。全部は、そろわなくても田んぼのあぜ道などでみつけられます。スズナは、かぶ。スズシロは、大根です。

給食では、10日(金)に
貝だくさんの七福雑炊をします。

雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし汁立て・みそ汁立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

七草がゆに入っているものは?



1月11日「鏡開き」

寒稽古のあとに、お鏡餅を開いて、ぜんざいなどでいただきます。実際は、割りますが「開く」という縁起のよい言い方をします。油で揚げたあられにしてもおいしいです。