



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (90分) (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
7	金	七福雑炊 牛乳 【大】ぶりの照り焼き なます(黒豆入り) ブチたい焼き	牛乳 大豆 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 ミニたい焼き	546	615	640
11	火	玄米入りごはん 牛乳 おでん 青菜としめじの和え物 のりの佃煮	牛乳 厚揚げ のりつくだ煮 糸かまぼこ ちくわ 豚肉もも角 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 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ごま	589	666	687
12	水	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ いそ煮 さつまいものみそ汁	牛乳 だいず 水煮 あぶらあげ ひじき 塩わかめ 中みそ 赤みそ わかさぎから揚げ さつまあげ	さやいんげん ごぼう にんじん ねぎ はくさい	あさひ米 強化米 こんにやく さつまいも (矢掛:佐藤農園) 三温糖 ごま油 菜種油	639	736	757
13	木	ポテトサラダサンド(水菜入り) 牛乳 ぜんざい 小袋入り小魚(カレー味)	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
14	金	ごはん 牛乳 ポークチャップ 酸辣湯(スープ) 【大】いよかん	牛乳 とうふ 豚肉もも角 たまご	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ いよかん えのきたけ 生しいたけ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 アーモンド 菜種油 サラダ油	677	777	801
17	月	しほ餅うどん 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 豚肉もも	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	614	731	753
18	火	救給カレー 牛乳 ビスコ チーズ すいとん パナナ	牛乳 あぶらあげ 若鶏むね肉 角チーズ ビスコ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい パナナ	救給カレー 薄力粉 白玉粉 サラダ油	657	679	690
19	水	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 れんこんのからあげ のっぺい汁	牛乳 あぶらあげ さんま甘露煮 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 こんにやく さといも でんぶん ごま油 菜種油	680	759	798
20	木	米粉パン 牛乳 チリコンカン 水菜サラダ いちごジャム	牛乳 だいず 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ベーコン	水菜 だいこん たまねぎ ホールコーン トマト缶 にんじん ゆず トマトピューレ	パン 上白糖 アーモンド いちごジャム ごま油 サラダ油	641	775	796
24	月	【大】キムチラーメン 牛乳 【大】ミニきなこ揚げパン りんご	きな粉 豚肉もも 牛乳 中みそ 赤みそ	キャベツ しょうが しなちく たまねぎ ホールコーン にんじん りんご にんにく ねぎ キムチ もやし	パン 中華めん グラニュー糖 ごま油 菜種油 サラダ油	681	786	802
25	火	たこめし 牛乳 牛島寺漬 貝汁 みかん	牛乳 大豆 あぶらあげ しらす干し たこ 調理用牛乳 中みそ	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 みかん 生しいたけ	あさひ米 強化米 こんにやく さといも 上白糖 ごま	587	670	712
26	水	ごはん 牛乳 石狩鍋 昆布のあえ物	牛乳 焼きとうふ 細切りこんぶ 調理用牛乳 中みそ	きゅうり だいこん チンゲン菜 にんじん ねぎ はくさい	強化米 あさひ米 こんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油 バター	571	654	669
27	木	コロネーションチキンサンド 牛乳 スコッチフロス ーロゼリー(ピーチ)	牛乳 ベーコン 若鶏肉ささみ	こまつな セロリ たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく パセリ レーズン	パン もち麦 アーモンド サラダ油 ゼリー マヨネーズ	601	725	742
28	金	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 ひじきとじゃがいもの中華サラダ	牛乳 とうふ ひじき 豚肉もも 若鶏肉ささみ	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ 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 じゃがいも でんぶん 上白糖 ごま油 サラダ油	601	690	707
31	月	米粉キャロットパン 牛乳 クリーム煮 れんこんとブロッコリーのサラダ	牛乳 えび 若鶏肉もも 調理用牛乳	グリーンピース たまねぎ ホールコーン にんじん ブロッコリー れんこん マッシュルーム	パン じゃがいも サラダ油 ドレッシング クリームポタージュ ホワイトルウ	668	807	825

※【大】1月の大好きメニュー

知・小学部 3年生の大好きメニュー
「いよかん」と「きなこ揚げパン」

知・中学部 1年生の大好きメニュー
「ぶりの照り焼き」と「キムチラーメン」
を応援してくれました。

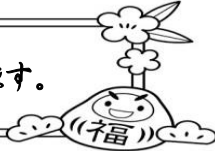
◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まび生産組合」から届く予定です。

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、そろわなくてもた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。給食は、真だくさんの「七福雑炊」をつくれます。



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。油で揚げてあられにしてもおいしいです。給食は、13日に「ぜんざい」をつくれます。



一富士、二鷹、三茄子

初夢に見ると縁起のよいものです。なぜ、なすびなのかは、色々な説がありますが、江戸じだいといわれるこの時代徳川家康が、初物のなすを好んだから、「事を成す」にかけて縁起がよいなどあります。皆さんは、どんな初夢をみましたか。