

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (1人分当り 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	中学	高等
10	火	七福雑炊 牛乳 ぶりの照り焼き なます(黒豆入り) プチたい焼き	牛乳 大豆 あぶらあげ 糸がつお ぶり かまぼこ 若鶏肉もも	だいごん 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 でんぷん 上白糖 ごま サラダ油 ミニたい焼き	611 33.4	661 35.9	686 37.1
11	水	玄米入りごはん 牛乳 おでん 青菜としめじの和え物 わらびもち	牛乳 厚揚げ 糸かまぼこ ちくわ 豚肉もも角 うずら卵	ごまつな だいごん 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 わらびもち	642 24.5	720 27.8	741 29.2
12	木	ポテトサラダサンド 牛乳 ぜんざい 小袋入り小魚(いもけんぴ入り)	牛乳 小魚(小袋) さけ角切 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 26.1	815 30.6	839 31.3
13	金	ごはん 牛乳 ホークチャップ 野菜スープ ネーブル	牛乳 豚肉もも角 ベーコン	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく パセリ ネーブル	あさひ米 強化米 じゃがいも でんぷん 上白糖 アーモンド 菜種油 サラダ油	668 26.6	767 30.5	790 31.9
16	月	しっぽくうどん 牛乳 白菜の甘酢和え 水ようかん	牛乳 寒天 しらす干し かまぼこ 豚肉もも	だいごん 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	630 28.5	750 33.3	774 34.9
17	火	セルフおにぎり 牛乳 丸干し 豚汁 バナナ ーロゼリー(ピーチ)	牛乳 あぶらあげ 手巻きのり 丸干し 豚肉もも 中みそ 赤みそ	ごぼう しそ だいごん にんじん ねぎ バナナ	あさひ米 強化米 こんにやく さといも ゼリー	579 25.7	647 27.8	681 28.9
18	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 水菜と花切大根の和え物 かきたま汁	牛乳 とうふ 塩こんぶ さば たまご	水菜 花切りだいごん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぷん ごま ごま油	649 32.4	744 37	754 37.8
19	木	米粉パン 牛乳 クリーム煮 れんこんとアロワラのサラダ 洋梨ゼリー	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 ホルモン にんじん フロクロー れんこん マッシュルーム	パン じゃがいも サラダ油 梨ゼリー ドレッシング クリームチーズ ホワイトルウ	681 27.8	812 33.1	832 34.3
23	月	キムチラーメン 牛乳 中華サラダ マーラーカオ	牛乳 豚肉もも ロースハム 中みそ 赤みそ	キャベツ しょうが しなちく たまねぎ ちんぎん菜 ホルモン にんにく ねぎ キムチ もやし	中華めん はるさめ 上白糖 ごま油 サラダ油 蒸しケーキ	675 24.7	777 28.3	790 29.3
24	火	たこめし 牛乳 宝島寺漬 卓汁	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 だいごん 花切りだいごん にんじん ねぎ れんこん 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	562 28.9	647 33.3	689 35.6
25	水	ごはん 牛乳 石狩鍋 昆布の和え物 りんご	牛乳 焼きとうふ 細切りこんぶ さけ角切 調理用牛乳 中みそ	きゅうり だいごん チンゲン菜 にんじん ねぎ はくさい りんご	あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油 バター	590 23.2	673 26.4	688 27.5
26	木	コロナーションチキンサンド 牛乳 スコッチブロス 焼きプリンタルト	牛乳 ベーコン 若鶏肉さきみ プリンタルト	ごまつな セロリー 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 マヨネーズ	682 26.3	807 30.8	823 31.7
27	金	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き いそ煮 大根のみそ汁 ぼんかん	牛乳 だいたいず煮 あぶらあげ ひじき きわかめ さわら さつまあげ 中みそ 赤みそ	さやいんげん ごぼう だいごん たまねぎ にんじん ねぎ ぼんかん	あさひ米 強化米 塩こうじ こんにやく 三温糖 ごま ごま油 サラダ油	651 30.1	746 34.6	785 35.9
30	月	米粉パン 牛乳 豚肉とナッツのガリ炒め 酸辣湯 いやかん	牛乳 とうふ 豚肉もも角 たまご	しょうが たけのこ にんにく ねぎ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン いやかん えのきたけ 生しいたけ	パン でんぷん 上白糖 アーモンド 菜種油 サラダ油	694 32.7	837 38.9	864 40.6
31	火	ごはん 牛乳 豆乳鍋 ひじき入りはりはり漬	牛乳 とうふ とうにゅう ひじき しらす干し 豚肉もも	ごまつな しょうが だいごん 花切りだいごん ホルモン 白ねぎ はくさい えのきたけ	あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも 上白糖	585 24.2	671 27.7	687 28.9

※【大】『1月の大好きメニュー』

知・小学部 2年生の大好きメニュー
「しっぽくうどん」と「プチたい焼き」

知・中学部 3年生の大好きメニュー
「焼きプリンタルト」と「キムチラーメン」
を食べてくれました。

◎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。)

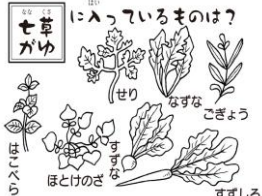


あけましておめでとうございます。



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せ道などでみつけれられます。スズナは、かぶ。スズシロは、大根です。給食は、貝だくさんの「七福雑炊」をつくりま



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、12日に「ぜんざい」をつくりま



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。

