

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal)		
			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	水	【大】七福雑炊 牛乳 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 若鶏肉もも	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	米 でんぷん 上白糖 ごま サラダ油 ミニたい焼き	585 31.2	635 33.7	661 35
11	木	ポテトサラダサンド(水菜入り) 牛乳 ぜんざい	牛乳 ロースハム	水菜 にんじん	胚芽パン 白玉もち じゃがいも 上白糖 あずき マヨネーズ	681 24.9	830 29.9	854 30.7
12	金	玄米入りごはん 牛乳 おでん 青菜としめじの和え物 みかん	牛乳 厚揚げ 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 みかん ぶなしめじ	米 玄米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ごま	613 24.9	691 28.2	712 29.5
15	月	【大】キムチラーメン 牛乳 コーヤウイ 中華の酢の物	牛乳 豚肉もも ロースハム 中みそ 赤みそ しゅうまい	キャベツ しょうが しなちく たまねぎ わかづ菜 ホールコーン 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	599 25.1	701 28.7	714 29.7
16	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのごま和え かきたま汁	牛乳 とうふ さば たまご	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ もやし えのきたけ	米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま ねりごま	637 30.9	733 35.6	745 36.5
17	水	セルフおにぎり 牛乳 丸干し 豚汁 パナナ 一口ゼリー	牛乳 あぶらあげ 手巻きのり 丸干しいわし さわら 豚肉もも 中みそ 赤みそ	ごぼう しそ だいこん にんじん ねぎ パナナ	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	木	米粉パン 牛乳 豚カツのレタスジュースかけ 添え野菜 野菜とマカロニのスープ	牛乳 ベーコン 豚カツ	たまねぎ にんじん ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー レタス レモン汁 レモンゼリー	パン マカロニ 菜種油	619 25.5	730 29	736 29.3
22	月	たこめし 牛乳 宝島寺漬け 真汁	牛乳 調理用牛乳 大豆 あぶらあげ しらす干し たこ 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 ほんかん 生しいたけ	米 強化米 こんにやく さといも 上白糖 ごま	569 28	655 32.3	698 34.4
23	火	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 中華がわ 味付けのり (10歳年オリジナルデザイン)	牛乳 とうふ ひじき 味付けのり 豚肉ももミンチ ロースハム	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 ホールコーン にんじん にんにく 干しいたけ	米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま油 サラダ油	582 27.2	670 31.1	714 33.1
24	水	ごはん 牛乳 石狩鍋 昆布のあえ物 りんご	牛乳 調理用牛乳 焼きとうふ 細切りこんぶ さけ角切 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 りんご	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
25	木	コロネーションチキンサンド 牛乳 スコッチブロス	牛乳 ベーコン 若鶏肉ささみ	こまつな 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	577 23.8	702 28.3	718 29.1
26	金	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 だいたい水煮 あぶらあげ ひじき 塩わかめ わかさぎ空揚げ さつまいも 中みそ 赤みそ	さやいんげん ごぼう にんじん ねぎ はくさい	米 強化米 こんにやく さつまいも 三温糖 ごま油 菜種油	639 24.1	736 27.5	757 28.7
29	月	【大】しっぽくうどん 牛乳 白菜の甘酢和え(ゆず風味) 水ようかん	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	630 28.5	750 33.3	774 34.9
30	火	ごはん 牛乳 豆乳鍋 ひじき入りはりはり漬け	牛乳 とうふ とうにゅう ひじき しらす干し 豚肉もも	こまつな しょうが だいこん 花切りだいこん ホールコーン にんじん 白ねぎ はくさい えのきたけ	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
31	水	ごはん 牛乳 ポークチャップ 野菜スープ【大】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	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	663 25.6	760 29.2	782 30.5

※【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
「キムチラーメン」と「ネーブル」

知・中学部 3年生の大好きメニュー
「七福雑炊」と「しっぽくうどん」

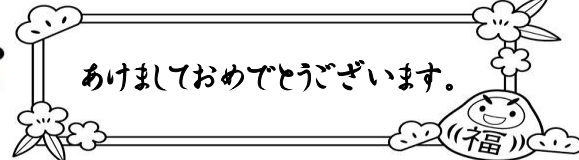
を答えてくれました。

◎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、「まき生産組合」から届く予定です。



1月の行事と食べ物のお話

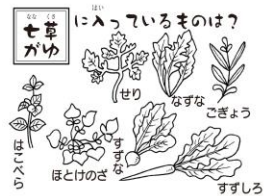
(おうちの人とよみましょう。)



あけましておめでとうございます。

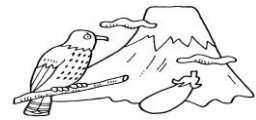
1月7日「七草がゆ」

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」をつくりまします。



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、12日に「ぜんざい」をつくりまします。



一富士、二鷹、三茄子

はつゆめ、み、えんぎ、いろいろ、きつ、ま、どじだ、い、とくがわい、え、やす、この、はつもの、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。