

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (タボク質 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	中学	高等
9	木	ポテトサラダサンド 牛乳 ぜんざい	牛乳 ロースハム	水菜 にんじん	パン トック ジャがいも 上白糖 あずき マヨネーズ	681 24.9	830 29.9	854 30.7
10	金	【大】七福雑炊 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます ぶちたい焼き	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
14	火	玄米入りごはん 牛乳 おでん ほうれんそうのごま和え みかん	牛乳 厚揚げ ちくわ 豚肉もも角 うずら卵	だいこん にんじん ほうれんそう もやし みかん	玄米 米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ごま ねりごま	626 24.7	706 28	729 29.3
15	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 花切大根と水菜のあえ物 けんちん汁	牛乳 とうふ あぶらあげ 塩こんぶ さば 若鶏むね肉	水菜 ごぼう だいこん 花切りだいこん にんじん ねぎ	米 強化米 こんにやく さといも ごま ごま油	638 29.3	735 33.7	746 34.5
16	木	米粉パン 牛乳 クリーム煮 れんこんとP.のサラダ	牛乳 調理用牛乳 えび 若鶏肉もも	グリーンピース たまねぎ ホルモン にんじん ブロッコリー れんこん マッシュルーム	パン ジャがいも 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	651 27.8	783 33	803 34.2
17	金	ごはん 牛乳 ポークチャップ 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 にんにく パセリ ネーブル	米 強化米 ジャがいも 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
20	月	【大】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
21	火	救給カレー 牛乳 ビスコ チーズ 豚汁 ハナナ	牛乳 角チーズ あぶらあげ 豚肉もも ビスコ 中みそ 赤みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ハナナ	救給カレー こんにやく さといも	640 20.7	657 22	665 22.7
22	水	ごはん 牛乳 石狩鍋 昆布のあえ物 【大】りんご	牛乳 調理用牛乳 焼きとうふ 細切りこんぶ さげ角切 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 ジャがいも 上白糖 ごま油 パター	590 23.2	673 26.4	687 27.5
23	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
24	金	たこめし 牛乳 宝島寺漬 臭汁	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 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
27	月	キムチラーメン 牛乳 中華サラダ 抹茶蒸しパン	牛乳 とうにゅう 豚肉もも 中みそ 赤みそ	キャベツ しょうが しなちく たまねぎ ホルモン にんじん にんにく ねぎ 白さい キムチ もやし	中華めん 薄力粉 ホルモン 上白糖 ごま油 サラダ油 ドレッシング	631 23	747 26.6	768 27.6
28	火	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 さつまあげ 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	水	ごはん 牛乳 豆乳鍋 ひじき入りはりはり漬け みかん	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 みかん	米 強化米 こんにやく ジャがいも 上白糖	617 24.7	703 28.2	719 29.4
30	木	米粉パン 牛乳 豚カツのレタス巻き 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

※【大】1月の大好きメニュー

知・小学部 5年生の大好きメニュー

「しっぽくうどん」と「りんご」

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」

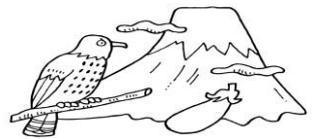
お正月には、おもちゃやおせち料理などのごちそうを食べて、あまり運動もしません。ですから弱った胃腸を休めるために食べるのが、七草がゆといわれます。

七草は、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、貞だくさんの「七福雑炊」をつくります。



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、9日に「ぜんざい」をつくります。



いちふじ に たか さんなすび
一富士、二鷹、三茄子

はつゆめ み えんぎ
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といわれています。皆さんは、どんな初夢をみましたか。