

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1杯分 - kcal) (1杯分 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 金	七福雑炊 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます	牛乳 大豆 あぶらあげ 糸がつつ さわら ほそ切りかまぼこ 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 でんぶん 上白糖 ごま サラダ油	463 28.3	528 32.5	552 33.7
13 火	玄米入りごはん 牛乳 おでん ほうれん草のごまあえ	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	玄米 米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ごま ねりごま	594 24.2	675 27.5	697 28.9
14 水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 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	キャベツ 水菜 ごぼう だいこん にんじん ねぎ	強化米 米 こんにやく さといも ごま ごま油	631 29.2	727 33.7	737 34.4
15 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 じゃがいも 上白糖 あずき マヨネーズ	660 23.2	801 27.7	826 28.5
16 金	セルフおにぎり 牛乳 丸干し 豚汁 パナナ	牛乳 あぶらあげ 手巻きのり 丸干しいわし 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	強化米 米 こんにやく さといも	556 25.6	624 27.8	657 28.9
19 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 七味	629 28.4	749 33.2	773 34.8
20 火	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 キャベツとコーンのサラダ	牛乳 とうふ 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 にんじん ホールコーン にんにく 干しいたけ	強化米 米 でんぶん 上白糖 ごま油 サラダ油	616 26.7	708 30.6	727 32.1
21 水	ごはん 牛乳 石狩鍋 昆布のあえ物 みかん	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 だいこん チンゲン菜 にんじん ねぎ はくさい みかん	強化米 米 こんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油	599 23.6	682 26.8	696 27.9
22 木	米粉パン 牛乳 豚カツのレモンジュレソースかけ 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 パセリ 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	600 24.3	711 27.8	717 28
23 金	たこめし 牛乳 宝島寺漬け 呉汁	牛乳 大豆ひき肉 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 生しいたけ	強化米 米 こんにやく さといも 上白糖 ごま	569 28	655 32.3	698 34.4
26 月	キムチラーメン 牛乳 チンゲンサイの酢の物 シュウマイ	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 しななく ねぎ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ホールコーン にんにく キムチ もやし	中華めん はるさめ 上白糖 ごま油 サラダ油 七味	598 25.1	764 31.5	778 32.4
27 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 だいず 水煮 あぶらあげ ひじき 塩わかめ わかさぎから揚げ 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	強化米 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
28 水	ごはん 牛乳 豆乳鍋 小松菜のからし和え	牛乳 とうふ とうにゅう 豚肉もも	こまつな だいこん ホールコーン にんじん 白ねぎ はくさい もやし えのきたけ	強化米 米 こんにやく じゃがいも 上白糖	572 23.5	655 26.8	670 27.9
29 木	コロネーションチキンサンド 牛乳 スコッチクロス	牛乳 ベーコン ほぐしささみ	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

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

◎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。そのため、弱った胃腸を休めるために食べるのが「七草がゆ」と言われます。

七草は、そろわなくても田んぼのあぜ道などで見つけられます。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。実際は割るのですが、「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。給食は、15日に「ぜんざい」をつくります。

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。江戸時代徳川家康が、初物のなすを好んだので、「事を成す」にかけて縁起がよいと言われるようになりました。皆さんはどんな初夢をみましたか。