



予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
7 (木)	○	菜飯	かつお節	牛乳	広島菜 京菜 大根葉		米 砂糖		746	32.1	18.3	3.13
		松風焼き	鶏肉 味噌		にんじん	ねぎ 玉ねぎ しいたけ しょうが	パン粉 砂糖	ごま				
		紅白なます			にんじん	大根	砂糖					
		かぶと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布	小松菜	かぶ えのきたけ						
		炒り黒大豆	黒大豆									
8 (金)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		867	29.8	24.1	2.98
		ポークカレー	豚肉		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉 チャツネ	油 ココア				
		れんこんサラダ				キャベツ とうもろこし れんこん	砂糖	ごま 油				
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
12 (火)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		808	32.3	19.1	1.94
		味付けのり		のり			砂糖					
		鯖の西京焼き	さわら 味噌				砂糖					
		切干大根とチンゲン菜のごま和え	油揚げ		チンゲン菜 にんじん	切干大根 もやし	砂糖	ごま ごま油				
		雑煮	なると 鶏肉	昆布	小松菜 にんじん	大根 しいたけ	もち でん粉					
13 (水)	○	コッペパン		牛乳			パン		789	34.8	29.4	3.35
		いちごジャム				いちご	砂糖 水あめ					
		鶏肉のオニオンソースかけ	鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖					
		ひじきと大豆のサラダ	大豆 ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま 油				
		♪ABCマカロニ入りスープ	豚肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ じゃが芋					
14 (木)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		811	29.5	23.8	2.66
		ししゃものカレー風味揚げ(2本)		ししゃも			でん粉	油				
		♪筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	里芋 砂糖					
		大根と白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ はくさい えのきたけ						
		ひとくちみかんゼリー				みかん果汁	砂糖 水あめ					
15 (金)	○	ご飯		牛乳			米		807	29.5	22.7	2.77
		♪焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉	ラード ごま油				
		生揚げと野菜の味噌炒め	生揚げ 豚肉 味噌		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油				
		卵入り春雨スープ	なると 卵	わかめ		玉ねぎ えのきたけ しいたけ	でん粉 はるさめ					
		小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖 でん粉	アーモンド				
18 (月)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		833	30.1	26.5	2.84
		鯖の生姜煮	さば			しょうが	砂糖 でん粉					
		♪磯香和え		のり	小松菜	はくさい もやし えのきたけ	砂糖	油				
		切り干し大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		切干大根 ねぎ	じゃが芋					
		大豆昆布	大豆	昆布			砂糖					
19 (火)	○	♪味噌ラーメン(ちゃんぽん麺)	大豆 豚肉 味噌	牛乳	にんじん	とうもろこし ねぎ もやし しょうが にんにく	ちゃんぽん麺	油	814	28.9	30.3	4.20
		♪春巻き	豚肉		にんじん	玉葱 キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 砂糖 米粉 でん粉	油 ラード				
		じゃがいものごま酢和え			小松菜 にんじん		じゃが芋 砂糖	ごま ごま油 油				
		♪はちみつレモンゼリー		寒天		レモン果汁	砂糖 水あめ はちみつ					
		♪厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油				
20 (水)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		859	32.4	24.2	2.56
		ふりかけ(おかか)	かつお節	のり		抹茶	砂糖 でん粉					
		♪肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しらたき 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖					
		油揚げともやしのごま和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油				
		♪肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しらたき 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖					
21 (木)	○	キャロットピラフ	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	とうもろこし	米	油	841	30.6	28.0	3.74
		♪白菜のクリームシチュー	大豆 豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ はくさい マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	油 バター				
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	油				
		スイーツスプリング(柑橘果物)				スイーツスプリング						
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					

1/7は、人日の節句
(七草の日)



1/11は、鏡開き



♪リクエスト給食♪
今月も、リクエストの多かったメニューを取り入れています。
(♪が目印です)



【スイーツスプリング
(sweet spring)】
みかん(温州みかん)とはっさく(八朔)をかけ合わせてつづられ、さわやかな甘さのある、柑橘果物です。

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
22 (金)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		793	32.2	21.0	2.80
		ホキの甘酢あんかけ	ホキ			レモン 玉ねぎ	でん粉 砂糖	油				
		五目きんぴら	大豆 さつま揚げ 豚肉		にんじん	しらたき ごぼう グリンピース	じゃが芋 砂糖	ごま				
		♪なめこ入り味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ なめこ						
25 (月)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		775	29.2	20.3	2.58
		のり佃煮		のり			砂糖 水あめ					
		いなだの照焼き	いなだ				でん粉 はちみつ					
		おかか和え	かつお節		こまつな にんじん	はくさい もやし	砂糖	油				
すいとん	油揚げ	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	すいとん(小麦粉)							
26 (火)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		805	33.3	23.0	2.84
		鶏肉のごまだれかけ	鶏肉				砂糖	ごま				
		いかと里芋の煮物	いか		にんじん さやいんげん	こんにゃく 大根	でん粉 里芋 砂糖					
		打ち豆汁	大豆 油揚げ 味噌	昆布	にんじん	大根 ねぎ はくさい						
27 (水)	○	♪きな粉揚げパン	きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	814	35.3	26.7	3.09
		ブロッコリーとポテトのサラダ			ブロッコリー		じゃが芋 砂糖	油				
		チリコンカン	大豆 レンズ豆 赤い 揚げん豆 豚肉 鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく	小麦粉	油				
		いちごヨーグルト		ヨーグルト 寒天		いちご果汁	砂糖					
28 (木)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		772	32.1	20.5	1.90
		豆腐の中華煮	大豆 豆腐 いか 鶏肉 うずら卵		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ はくさい しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油				
		ハムと小松菜の中華和え	ハム		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油				
		ぼんかん				ぼんかん						
29 (金)	○	♪ゆかりご飯		牛乳	赤しそ		米 砂糖		781	30.6	20.3	3.28
		鯿のさんが焼き	あじ 味噌		にんじん	玉ねぎ ねぎ にんじん ごぼう	砂糖 でん粉	ラード 油				
		ひじきの五目煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	しらたき 枝豆	砂糖					
		具だくさん味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	小松菜	大根 ねぎ しめじ	じゃが芋					
黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉	油	小麦粉					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g、塩分/2.5g未満です。

※別配缶は()で表記してあります。例)丼のご飯、めん料理のうどん等

★「米」は通年、沼南地区産です。 ★今月の「だいこん」は柏産です。

平均栄養量	807	31.4	23.6	2.92
-------	-----	------	------	------

1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

1日~正月 おせち料理・お雑煮

地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。



7日 人日の節句 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。



11日 鏡開き お汁粉

歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。



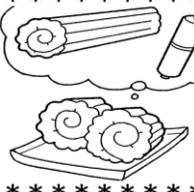
15日 小正月 あずきがゆ

あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。



学問への願いを込めた「だて巻き」

正月に食べるおせち料理には料理や食材によってさまざまな意味が込められています。だて巻きはおせち料理の一つで、その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いが込められているといわれています。



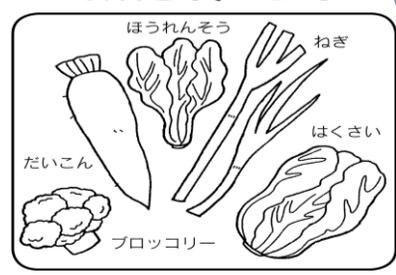
こんだて紹介

◆26日【うちまめじる】
福井県の郷土料理。打ち豆は、大豆を水でもどしたものを石うすの上ののせ木づちでつぶしたものです。火が早くとおるので調理しやすく、汁物や煮物、サラダなどに使えます。栄養豊富な大豆をひと味違った食感でおいしく食べることができます。

◆28日【ぼんかん】
ビタミンCが豊富でかぜ予防になります。いろいろな種類の柑橘果物が出回る時季です。旬の果物を味わいましょう。

◆29日【あじのさんがやき】
「さんが焼き」は、「なめろう」をアワビのからに入れて焼いた千葉県産の郷土料理です。「なめろう」とは、魚を味噌と一緒に細かくたたいた料理で、あじやいわし、さんまなどいろいろな魚がとれる千葉県の近くの海で、漁師さんたちが船の上で作っていました。

冬に美味しい野菜を食べよう



冬が旬の野菜には、体を温めたり、かぜを予防したりする働きがあります。たっぷり食べて、寒い季節も元気に過ごしましょう。