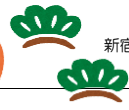




給食献立表



| 実施日 | 献立名 | 材 料 名 | | | 栄 養 価 | |
|-----------------------|---|---|---|---|-------------|------------|
| | | 血や筋肉のもとになるもの | 熱や力のもとになるもの | 体の調子をよくなるもの | 1食分 kcal | たんぱく質 g |
| 11 水 | 鏡開き 卵そうすい 焼き魚 白玉おしるこ | 牛乳 けずり節 昆布 卵 鮭 あずき | 精白米 でんぷん さとう 白玉粉 | にんじん 干しいたけ だいこん かぶ ほうれんそう こまつな 長ネギ | 646 | 33.0 |
| 12 木 | 鶏ごぼうピラフ ポテトのチーズ焼き トマトスープ | 牛乳 ベーコン 鶏肉 フランクフルト チーズ 豚肉 レンズ豆 | 精白米 麦 バター 油 じゃがいも 米粉マカロニ | ごぼう マッシュルーム グリンピース ブロッコリー たまねぎ セロリ にんじん にんにく ホールトマト | 608 | 25.0 |
| 13 金 | <魚沼産コシヒカリ> 麦ごはん 松風焼き 炒めなます じゃがいもの味噌汁 | 牛乳 鶏肉 卵 みそ けずり節 油揚げ 昆布 | 精白米 麦 パン粉 さとう けし ごま油 じゃがいも | たまねぎ だいこん にんじん ごぼう はくさい 長ねぎ | 613 | 26.1 |
| 16 月 | ハンガリーの料理 ガーリックフランス パルケルト ヴィネグレットサラダ ぶどうゼリー | 牛乳 豚肉 牛肉 粉寒天 | ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう | にんにく パセリ たまねぎ にんじん 赤パプリカ きゅうり きゃべつ ぶどうジュース | 649 | 22.9 |
| 17 火 | 焼きそば 魚の包み揚げ はるさめサラダ くだもの | 牛乳 豚肉 いか あおりの めかじき チーズ | 油 中華麺 春巻きの皮 小麦粉 はるさめ さとう ごま油 | にんじん たまねぎ きゃべつ もやし しょうが しそ きゅうり こまつな くだもの | 632 | 34.3 |
| 18 水 | わかめごはん ぶりのピラ焼き おかか梅肉和え かぶのすり流し | 牛乳 わかめ ぶり 粉かつお 鶏肉 けずり節 | 精白米 麦 さとう ごま油 油 でんぷん | にんにく しょうが 長ネギ きゃべつ もやし ほうれんそう ねり梅 干しいたけ かぶ こまつな | 641 | 32.5 |
| 19 木 | <魚沼産コシヒカリ> 麦ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ | 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ | 精白米 麦 油 でんぷん さとう ごま油 | しょうが にんにく だいずもやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのき 長ネギ | 645 | 26.0 |
| 20 金 | <魚沼産コシヒカリ> ご飯 ひじきのふりかけ 車麩の煮物 野菜のおろし和え くだもの | 牛乳 ひじき 粉かつお 鶏肉 けずり節 | 精白米 油 さとう 白ごま こんにゃく じゃがいも 車麩 | ごぼう にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう えのき きゅうり だいこん くだもの | 622 | 23.5 |
| 23 月 | 豆乳クリームパスタ トマトドレッシングサラダ カルピスゼリー | 牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 粉寒天 ほうたて | スパゲティ 油 小麦粉 さとう カルピス | にんにく たまねぎ セロリ にんじん しめじ マッシュルーム 缶 えのき コーン もやし きゅうり きゃべつ トマト みかん缶 | 642 | 26.6 |
| 24 火 | 学校給食週間 九洲地方の料理 高菜飯 いかシューマイ だぶじる くだもの | 牛乳 じゃこ 卵 いか 鶏肉 ひじき けずり節 生揚げ | 精白米 麦 ごま油 さとう 白ごま 油 でんぷん しゅうまいの皮 こんにゃく さといも | たかな漬け 干しいたけ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ くだもの | 589 | 28.3 |
| 25 水 | 昔の給食再現 コッペパン/いちごジャム くじらの竜田揚げ 野菜スープ ブロッコリーとキャベツのサラダ | 牛乳 くじら ベーコン | コッペパン でんぷん 油 さとう じゃがいも | いちごジャム にんにく しょうが にんじん ブロッコリー きゃべつ たまねぎ えのき こまつな | 572 | 28.7 |
| 26 木 | 東京都の料理 深川飯 糸寒天とじゃこのサラダ 小松菜の味噌汁 明日葉ミルクゼリー | 牛乳 あさり くきわかめ 糸寒天 じゃこ けずり節 油揚げ みそ 粉寒天 生クリーム 昆布 | 精白米 麦 しらたき さとう ごま油 甘納豆 | ごぼう しょうが さやいんげん にんじん もやし きゅうり だいこん きゃべつ こまつな あしたば粉末 | 590 | 22.3 |
| 27 金 | 北海道の料理 シオユレインズ 北海道スープカレー ツナコーンサラダ | 鶏肉 青大豆 大豆 ツナ 豚肉 | 精白米 油 じゃがいも はちみつ さとう | オレンジジュース 玉ねぎ ホールトマト かぼちゃ にんにく しょうが セロリ にんじん エリンギ ブロッコリー こまつな きゃべつ コーン | 623 | 21.4 |
| 30 月 | 愛知県の料理 みそ煮込みうどん キャベツのレモン和え 鬼まんじゅう | 牛乳 けずり節 鶏肉 八丁味噌 みそ 油揚げ | 冷凍うどん 油 さとう さつまいも 小麦粉 上新粉 | にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ネギ ほうれんそう だいこん きゃべつ レモン果汁 | 588 | 22.7 |
| 31 火 | <魚沼産コシヒカリ> ご飯 いかの磯部揚げ お浸し 豚汁 | 牛乳 いか あおりの 豚肉 みそ けずり節 | 精白米 油 小麦粉 でんぷん こんにゃく じゃがいも | 切干大根 もやし にんじん ほうれんそう えのき ごぼう だいこん 長ネギ | 618 | 28.2 |
| 1日あたりの平均 | | | | | 619 | 26.8 |
| 3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 | | | | | 650 | 26.0 |

◆今月は友好提携都市の長野県伊那市からほうれん草を届けていただき、給食で使用します。
◆13日、19日、20日、31日は魚沼産コシヒカリ、それ以外の日は秋田県産あきたこまちを使用します。

1月の行事と食べ物

1日～正月
おせち料理
・お雑煮



地域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



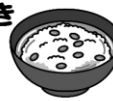
7種の若菜を入れたおかゆを食べ無病息災を願います。

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、おしるこ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、悪いものを払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。

鏡もちの上のみかん？
丸く平たいもちを重ねた鏡もち、年神様にお供えるものです。もちの上のみかんを飾る家庭も多いと思いますが、正式には「だいたい」という果実を飾ります。だいたいは冬が過ぎても実が落ちないため、「だいたい」家が繁栄するようにという願いが込められているのです。

