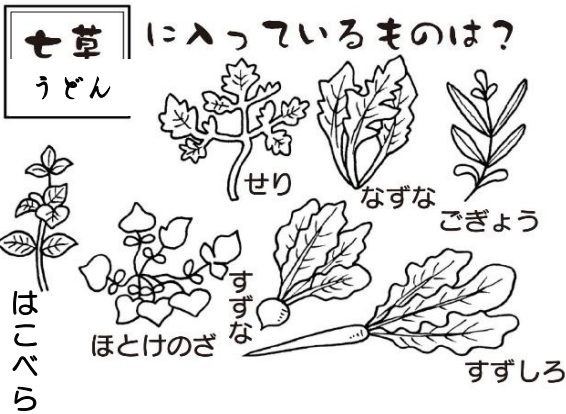




日	曜日	こんだてめい		牛乳	おもなざいりょう			エネルギー	ひとこと
		主食	おかず(主菜・副菜)・デザート		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
11	水	七草うどん	磯お浸し 白玉しるこ	○	うどん さとう 白玉粉	牛乳 とり肉 油あげ あずき とうふ のり	にんじん だいこん はくさい かぶ こまつな かぶの葉 せり ねぎ だいこんの葉 もやし キャベツ	667kcal 25.1g	11日「七草うどん」 「白玉しるこ」 7日の七草と11日の鏡開き にちなんで献立です。 七草入りのうどんと白玉粉 からつくる白玉もちのお汁 粉です。
12	木	ごはん	いかの香味ソース ビーフッテ 青菜と豆腐スープ	○	米 麦 油 ごま ごま油 でんぷん さとう ビーフン 小麦粉	牛乳 いか 豚肉 とうふ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし たまねぎ ピーマン チンゲンサイ	629kcal 25.6g	
13	金	フレンチ トースト	まめ 豆のトマトシチュー コーンサラダ	○	パン さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 たまご 豚肉 ひよこまめ レドドニビーズ	たまねぎ にんにく にんじん トマト パセリ こまつな キャベツ とうもろこし	640kcal 24.4g	
16	月	マーボー 豆腐丼	ちゅうか 中華スープ くだもの	○	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	牛乳 豚肉 みそ とうふ たまご	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ にら たまねぎ はくさい ぼんかん	635kcal 26.0g	
17	火	わかめごはん	けんちん煮 野菜のごまあえ	○	米 麦 油 さとう さといも ごま	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ わかめ	干しいたけ にんじん ごぼう だいこん さやいんげん のらぼう菜 キャベツ	618kcal 19.2g	
18	水	チキントマト クリームサブゼティ	ポテトいりサラダ ぶどうゼリー	○	パググティ 油 オリーブ油 バター さとう じゃがいも	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ 生クリーム 寒天	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ りんご	689kcal 24.2g	どんな 味か
19	木	ごはん	ひじきのふりかけ 魚の照り焼き 炒めなます みそ汁	○	米 麦 油 さとう ごま でんぷん ごま油 じゃがいも	牛乳 ひじき ぶり 油あげ みそ	ゆかり しょうが だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	660kcal 25.7g	19日「魚の照り焼き」 ぶりは、出世魚(成長に よってよぶ名前が変わる 魚)です。地域によってよ び名が違いますが、ワカシ →イナダ→ワラサ→ブリと 名前が変わり体長も大きく なります。
20	金	とりごぼう ピラフ	ポテトと豆のチーズ焼き キャベツとかぶのスープ	○	米 麦 パター 油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 たまご ベーコン ひよこまめ 豚肉 チーズ	にんじん ごぼう たまねぎ マッシュルーム セロリー グリーンピース にんにく かぶ キャベツ トマト かぶの葉	663kcal 25.2g	
23	月	ごはん	とり天 てんしょの炒め煮 だんご汁	○	米 油 さとう ごま油 小麦粉 でんぷん さといも	牛乳 とり肉 たまご 油あげ みそ	しょうが 切り干しだいこん にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ はくさい ねぎ	765kcal 29.6g	
24	火	いかめし風 ごはん	いももち 石狩汁	○	米 もち米 油 さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉	牛乳 いか こんぶ さけ みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ しょうが とうもろこし	638kcal 26.6g	
25	水	ごはん	まつかぜ焼き いかにんじん お平	○	米 麦 油 パン粉 さとう ごま さといも	牛乳 とり肉 たまご みそ するめ こんぶ 生あげ	たまねぎ にんじん ごぼう まいたけ	657kcal 31.4g	
26	木	サンマーめん	だいこん 大根ときゅうりの中華味 あんにと豆腐 杏仁豆腐	○	中華めん 油 ごま油 さとう でんぷん ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ 寒天 豆乳	しょうが にんにく ねぎ にら 干しいたけ にんじん もやし はくさい だいこん きゅうり みかん パイナップル	592kcal 21.0g	
27	金	ごはん	ムロアジのハンバーグ みそ汁 明日葉入りのり酢あえ	○	米 麦 油 パン粉 さとう さといも	牛乳 ムロアジ とり肉 とうふ のり みそ ツナ たまご 油あげ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ あしたば だいこん ねぎ	602kcal 27.1g	おいしいね
30	月	カレーライス	じゃこサラダ くだもの	○	米 麦 油 小麦粉 ごま さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉 チーズ 青大豆 ちりめんじゃこ	にんにく たまねぎ にんじん しょうが こまつな だいこん キャベツ オレンジ	724kcal 25.5g	30日 落合第四幼稚園と落合第四 小学校1年生との交流給食 があります。
31	火	コッパン	マカロニグラタン 野菜スープ 青菜としめじのソテー	○	パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 とり肉 チーズ 豚肉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ もやし ねぎ にんにく はくさい	604kcal 23.3g	
旬のたべもの								652kcal 25.3g	1月分平均栄養摂取量
だいこん、はくさい、かぶ、さといも、ほうれんそう、りんご、ポンカン、オレンジ、ぶり、たら、さば、いか								640kcal 24.0g	学校給食摂取基準 (中学年1人1回あたり)

◎学校行事の都合により、献立の変更並びに回数減少の少なくなることがあります。

あけましておめでとうございます



1月11日“鏡開き” 運を開く

鏡開きは、お供えしていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。

無病息災!

