

今月のきゅうしょくもくひょう:すききらいしないで残さず食べよう

日	曜日	こんだてめい				牛乳	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート							
9	木	行事食(七草) 七草あんかけごはん		旬の食材 みかん		牛乳,鶏肉,鶏卵	精白米,でん粉,ごま油,油, こんにゃく,じゃが芋,上白糖	せり,大根葉,かぶの葉,人参,大根, かぶ,小松菜,ごぼう,みかん	571kcal 19.1g	1月7日は「人日の節句」とい い、春の七草の入った七草がゆ を食べ、1年間の健康を願う日 でした。しっかり食べて1年の よいスタートを切りましょう。	
10	金	ごはん ご飯	まつかぜや 松風焼き	こうはくあまぎ 紅白甘酢漬	行事食(鏡開き) とうきょうとうぞうに 東京風雑煮	牛乳,鶏肉,鶏卵,みそ, 青のり,かまぼこ	精白米,でん粉,上白糖,白 ごま	しょうが,長ねぎ,人参,干しい たけ,大根,小松菜,みつば,ゆず	619kcal 26.6g	明日1月11日は「鏡開き」で す。お正月にお供えした鏡餅を お汁粉やお雑煮にして食べ、神 様の力を授けてもらい健康であ ることを願う行事です。	
14	火	くろざとう 黒砂糖パン	旬の食材 ほうれんそう のオムレツ	やさい 野菜ソテー	まめ レンズ豆とウインナーの スープ	牛乳,ハム,鶏卵,チー ズ,レンズ豆,ベーコ ン,ウインナー	黒砂糖パン,じゃが芋,油, マカロニ	玉ねぎ,ほうれん草,人参,キャ ベツ,ピーマン,にんにく,セロ リ,トマト,トマト缶	571kcal 27.5g	ほうれん草は「野菜の王様」と 呼ばれるほど栄養分が豊富な野 菜です。鉄分、鉄分の吸収を助 けるビタミンC、カロテンなど が豊富に含まれています。	
15	水	行事食(小正月) あずきごはん	さば 鯖の香味焼き	こまつな 小松菜とえのきのお浸し	郷土料理(青森県) けの汁	牛乳,小豆,さば,みそ, 油揚げ,高野豆腐,いん げん豆	精白米,もち米,白ごま,こ んにゃく	しょうが,にんにく,長ねぎ,小 松菜,もやし,人参,ごぼう,大 根,たけのこ	642kcal 29.0g	1月15日は「小正月」です。 この日は、外したお正月飾りを 火祭りで焚き上げます。小正月 には、一年の健康を願って「小 豆粥」を食べます。	
16	木	ごはん ご飯	とうふ 豆腐のチリソース			シ ョ ア	シ ョ ア,豚肉,みそ,い か,うすら卵,豆腐,わ かめ	精白米,油,上白糖,でん粉, くす粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉 ねぎ,干しいたけ,人参,ピーマ ン,もやし,小松菜	630kcal 28.4g	ナムルは、韓国の定番の家庭理 理の一つです。野菜をゴマ油な どの調味料で和えて作ります。
17	金	チキンライス		パリパリサラダ	コーンクリームスープ	牛乳,鶏肉,チーズ,生 クリーム	精白米,油,ワンタン皮,ご ま油,上白糖,じゃが芋	トマトジュース,人参,玉ねぎ, マッシュルーム,グリーンピー ス,キャベツ,もやし,きゅうり, ホールコーン,クリームコー ン	578kcal 19.6g	チキンライスは、大正時代に日 本で生まれた料理です。細かく 切った鶏肉や野菜と一緒にこは んを炒め、ケチャップで調味し た料理です。	
20	月	ごはん ご飯	めひかりのから揚げ	ごまあえ	じゃがいもの味噌汁	牛乳,めひかり,わか め,油揚げ,みそ	精白米,でん粉,薄力粉,油, 白ごま,上白糖,じゃが芋	しょうが,小松菜,キャベツ,も やし,人参,長ねぎ,えのき	564kcal 21.7g	めひかりは水深およそ200~ 400mに生息し、底引き網漁 で水揚げされます。光に反射し て目が光って見えることから、め ひかりと呼ばれるようになりました。	
21	火	ちゃんこ うどん	ちくわの二色揚げ		みかん	牛乳,豚肉,油揚げ,い か,かまぼこ,ちくわ, 青のり,鶏卵	うどん,薄力粉,油	人参,大根,白菜,干しいたけ,長 ねぎ,ほうれん草,みかん	563kcal 26.5g	ちゃんこは、力士たちが食べる 料理のことです。相撲では 「よつばい」になると負けに なるので、「四つ足」の牛肉や 豚肉は使わず、鶏肉を使いま す。	
22	水	キムチチャーハン		ピーンサラダ	わかめスープ	牛乳,豚肉,焼豚,鶏卵, ハム,鶏肉,豆腐,わか め	精白米,油,ごま油,ビーフ ン,上白糖,じゃが芋,白ご ま	しょうが,にんにく,キムチ,長 ねぎ,キャベツ,きゅうり,人参, 玉ねぎ,とうもろこし	576kcal 23.0g	キムチは、韓国語で漬物を意味 する言葉「チムチエ」が変化し て、キムチと呼ばれるようにな りました。	
23	木	ごまきな粉 トースト	ホークビーンズ		コールスローサラダ	牛乳,きな粉,大豆,ひ よこ豆,白いんげん豆, 豚肉	食パン,バター,はちみつ, 白ごま,じゃが芋,油,上白 糖,三温糖	人参,玉ねぎ,トマト缶,グリン ピース,キャベツ,きゅうり,と うもろこし	567kcal 21.6g	きな粉は、大豆からつくられま す。大豆を煮て皮をむき、細 かく挽くときな粉になります。	
24	金	★学校給食週間★ ~給食の始まり~				牛乳,さけ,生揚げ,み そ	精白米,ごま油,上白糖, じゃが芋	小松菜,キャベツ,もやし,人参, 大根,白菜,ごぼう,長ねぎ	566kcal 29.8g	今日から学校給食週間が始まり ます。学校給食は、明治22年に 山形県のお寺で食事を出された のが始まりとされています。	
27	月	★学校給食週間★ ~旬の食材を味わおう~				牛乳,ツナ,のり,鶏肉, ヨーグルト	スパゲティ,オリーブ油, 上白糖	大根,小松菜,キャベツ,人参, きゅうり,とうもろこし,玉ね ぎ,にんにく,黄桃缶,みかん缶, パイン缶	593kcal 27.7g	旬の食材・大根を使ったスパ ゲティの登場です。約180本 の大根をすりおろし、ハスタの ソースに使います。	
28	火	★学校給食週間★ ~東京都産の食材を味わおう~				牛乳,むろあじ,油揚 げ,豆腐,みそ	精白米,ごま油,油,じゃ が芋,マッシュポテト,薄力 粉,パン粉,上白糖	にんにく,小松菜,野菜塩漬, 人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし, きゅうり,とうもろこし,かぶ, 長ねぎ	625kcal 22.4g	東京都で作られた小松菜と東京 都三宅島でとれたむろあじを使 いました。	
29	水	★学校給食週間★ ~世界の料理(韓国)を味わおう~				牛乳,鶏肉	精白米,ごま油,こんにゃ く,じゃが芋,トック,上白 糖	にんにく,しょうが,人参,玉ね ぎ,キムチ,えのき,干しいたけ, 小松菜,もやし,大豆もやし	582kcal 20.9g	韓国料理から、韓国風の鶏じゃ が「タットリタン」を取り入れ ました。韓国語で「タツ」は 鶏、「タン」は漢字で「湯」と 書き、スープを意味します。	
30	木	★学校給食週間★ ~日本の郷土料理(秋田県)を味わおう~				牛乳,たら,鶏肉	精白米,ごま油,白ごま, でん粉,米粉,油,こんにゃく, きりたんぼ	たくあん,しょうが,人参,しめ じ,まいたけ,白菜,ごぼう,長 ねぎ,せり	713kcal 29.0g	今月のお米は秋田県から届い ています。きりたんぼとは、こは んをすりこぎでつぶし、棒に にぎりつけて焼いたものこと で、今回は汁ものに入れました。	
31	金	ハヤシライス		ポテトのバジルサラダ	旬の食材 りんごゼリー	牛乳,豚肉,寒天	精白米,油,米粉,黒砂糖,上 白糖,じゃが芋	しょうが,にんにく,セロリ,玉 ねぎ,マッシュルーム,グリン ピース,人参,きゅうり,とうも ろこし,レモン果汁,りんご ジュース,りんご缶	622kcal 18.9g	ハヤシライスは、薄切りの肉と 玉ねぎをトマトソースやデミグ ラスソースで煮込み、ごはん にかけた料理です。	

平均のエネルギー 600 kcal

平均のたんぱく質 24.5 g

*食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承願います。