

1月 きゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとはたらき					栄養価(えいようか)						
			しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜・副 菜	デザート	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだちよし との 主に体の調子を整える		ねつ ちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく 質	むきつ 無機質	いろ 色 の こ い 野 菜	そ の 他 の 野 菜 果 物	た ん ぱ く 質 炭 水 化 物	し つ 脂 質						
7	木	○	七草献立 七草風ご飯	豆腐の真砂揚げ 切り干し大根のハリハリ漬け お講汁	ゆめ 夢オレンジ	とうふ えび たまご だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう きわかめ ナッツ こんにゃく	こまつな にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ きゅうり しょうが オレンジ はくさい きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	608	22.5	17.6	445	3.0	2.2
8	金	○	豆腐のうま煮 春雨スープ	ヨーグルト	ぶたにく とうふ ハム なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ちんげんさい にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しょうが もやし たけのこ ねぎ にんにく	こめ むぎ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	618	27.4	16.5	502	6.2	1.5	
12	火	○	鏡開き献立 きつねもち うどん	ひじきとキャベツのサラダ 小魚ナッツ	あずき あぶらあげ とり ハム たまご	ぎゅうにゅう ひじき かえりにぼし	にんじん こまつな	ねぎ はくさい ほししいたけ キャベツ	うどん もち さとう さとう こむぎこ	あぶら ごま アーモンド マーガリン	663	23.2	24.8	423	3.7	3.2	
13	水	○	キムチ チャーハン	ポテト春巻き チンゲンサイと豆腐のスープ	グレープ フルーツ	とり ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ちんげんさい ピーマン	ねぎ はくさい しょうが にんにく えのき グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも はるまき かわ	あぶら ごま ごまあぶら	655	26.1	20.9	384	1.9	2.1
14	木	○	梅ちりめんご飯	おでん ひじきのごまネーズ和え	りんご	あげボール さつまあげ ちくわ ハム がんも うずらたまご	ぎゅうにゅう こんにゃく ひじき ちりめんじゃ こ	にんじん	キャベツ りんご だいこん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく	ごま マヨネーズ	628	24.9	19.3	415	3.5	2.5
15	金	○	からあげ カレーライス	ごまドレサラダ	はるか	とり にんじん	ぎゅうにゅう こなチーズ	キャベツ はるか きゅうり りんご しょうが にんにく たまねぎ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター ごま	711	27.0	22.5	319	1.9	2.3	
18	月	○	ごはん	たらのカシューナッツ炒め ほたてスープ	きな粉大豆	たら たまご ほたて とうふ きなこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ こまつな	ほししいたけ だいこん たけのこ ねぎ	こめ むぎ さとう さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら カシュー ナッツ	630	27.7	20.1	320	2.7	2.0
19	火	○	パンブキンパン	ポークビーンズ ツナサラダ	スイート スプリング	だいず ツナ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ もやし コーン きゅうり キャベツ スイートスプリ ング	パン じゃがいも	あぶら ごま	652	28.6	24.1	356	2.5	2.2
20	水	○	ごはん	豆腐とえびのチリ煮 豚肉と豆もやしのスープ	ココアナッツ	とうふ えび ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい みずな こまつな	ほししいたけ ねぎ えのき しょうが にんにく だいずもやし	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ねりごま カシュー ナッツ	629	27.9	20.9	413	3.4	2.6
21	木	○	あびこ産野菜の日 ごはん	メルルーサの ガーリックナッツ焼き 油あげと野菜の和え物 豚汁	グレープ フルーツ	メルルーサ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし にんにく ねぎ ごぼう しめじ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく パンこ	あぶら アーモンド マヨネーズ	618	27.6	18.7	366	2.7	1.7
22	金	○	ひじきご飯	ししゃものごま揚げ のっぺい汁	ひとくち 牛乳プリン	とり ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ねぎ はくさい ごぼう ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん こんにゃく	ごま あぶら	685	29.7	24.9	599	3.9	2.7
25	月	○	ココア 揚げパン	焼き肉サラダ わかめとたまごのスープ	いちご	ぶたにく とり たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ きゅうり いちご	パン さとう でんぶん	あぶら ごま	604	23.4	22.1	327	2.5	2.8
26	火	○	セルフ おにぎり	さけの塩焼き 白菜の塩昆布漬け 栄養すいとん	オレンジ	さけ とり	ぎゅうにゅう こんにゃく	にんじん こまつな	はくさい ごぼう だいこん ねぎ うめぼし きゅうり オレンジ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ	ごま	634	26.0	16.3	317	1.8	2.3
27	水	○	鶏そぼろご飯	ちくわの磯辺揚げ れんこんサラダ もやしのみそ汁	わらび餅	とり たまご ちくわ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	きゅうり キャベツ れんこん もやし えのき ねぎ	こめ むぎ わらびもち こむぎこ でんぶん	あぶら ごま マヨネーズ	695	25.9	24.5	355	3.3	2.9
28	木	○	和風ハンバーグ ごはん	もやしのナムル わかめスープ	みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とり たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ばんのうねぎ	たまねぎ もやし コーン はくさい ねぎ みかん だいこん えのき	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	662	27.1	22.1	355	3.0	2.3
29	金	○	さばのみそ煮 ごはん	わかめ入り和風サラダ けんちん汁	いちご	さば かにかま ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし いちご	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	638	29.5	19.2	356	2.7	2.3

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均	646	26.5 16%	20.9 29%	391	3.0	2.4
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	350	3.0	2.0

1月7日は「七草」

7日の朝、大地に芽吹く七種類の野草(春の七草)を入れたお粥を食べて、今年1年の健康を祈る風習です。



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ