

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4	 ★★ 給食休止のため、おかず入りのお弁当をお願いします。★★ お菓子 お茶					21	麦ごはん ごまさんざ 水菜の和え物 里芋の味噌汁	米/押麦/かたくり粉 /ごま/すりごま/油 /砂糖/白ごま(いり) /さといも/さつまい も	鶏肉モモ/たまご/か つお節/豆腐/カット わかめ/みそ/牛乳	しょうが/にんにく/水菜 /はくさい/干し椎茸/に んじん/玉葱/ごぼう	芋ごはん お茶 お菓子 牛乳
5	麦ごはん 肉じゃが ひじきとほうれん草のサラダ	米/押麦/じゃがいも /糸こんにゃく/油/ 砂糖/マヨネーズ/お 菓子	鶏肉モモ/干ひじき(行 ッス釜、乾)/ツナ/牛 乳	玉葱/にんじん/さやいん げん/ほうれんそう/りん ご	お菓子 お茶 お菓子 牛乳	22	麦ごはん 鮭のホワイトシチュー 小松菜といかのサラダ	米/押麦/バター/小 麦粉/ごま/砂糖	鮭/牛乳/いか 短冊 /寒天	はくさい/ブロッコリー/ にんじん/玉葱/コーン/ こまつな/だいこん	お菓子 牛乳 ココア寒 牛乳
6	麦ごはん 磯煮 大根とツナのサラダ	米/押麦/こんにゃく /砂糖/ごま/紅花油 /さつまいも/小麦粉 /バター	豚肉モモ/干ひじき(行 ッス釜、乾)/あげはん /ツナ/牛乳/たまご	玉葱/にんじん/グリーン ピース/だいこん/こまつ な/りんご	お菓子 牛乳	23	チキンライス 春雨スープ	米/油/はるさめ/お 菓子	鶏ひき肉/牛乳	玉葱/にんじん/グリーン ピース/キャベツ/干し椎 茸	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
7	麦ごはん 豚肉の生姜焼き スパゲッティ和風サラダ 味噌スープ	米/押麦/砂糖/なた ね油/スパゲッティ/ マヨネーズ/ごま/こ ま油	豚肉モモ/ちりめん/ みそ/牛乳	しょうが/だいこん/にん じん/パセリ/もやし/玉 葱/はくさい/せり/えの きたけ/ねぎ/ななくさ	お菓子 牛乳 お茶	25	麦ごはん すきやき風煮 小松菜の和え物	米/押麦/じゃがいも /糸こんにゃく/ふ/ 油/砂糖	牛肉モモ/焼き豆腐/ カットわかめ/ちりめ ん/牛乳/鶏肉モモ/ わかめ	はくさい/にんじん/ねぎ /こまつな/えのきたけ/ だいこん	お菓子 牛乳 雑炊 お茶
8	麦ごはん 白身魚の五目和え ファンラータン	米/押麦/かたくり粉 /油/砂糖/さつまい も	メルルーサ/豚肉モモ /豆腐/たまご/牛乳 /あずき(乾)	玉葱/にんじん/キャベツ /きゅうり/干し椎茸/ね ぎ	お菓子 牛乳 お茶	26	麦ごはん 魚のカレー焼き 白菜のおかか和え けんちん汁	米/押麦/小麦粉/バ ター/こんにゃく/さ つまいも/砂糖	カラスガレイ/かつお 節/豆腐/牛乳/粉寒 天	はくさい/にんじん/こまつ な/ごぼう/しめじ/生 しいたけ(菌床栽培、生)/ みつば/だいこん	お菓子 牛乳 さつま芋ようかん 牛乳
9	炊き込みご飯 味噌汁	米/こんにゃく/じゃ がいも/お菓子	鶏若鶏肉胸(皮なし)/ カットわかめ/みそ/ 牛乳	しめじ/にんじん/こまつ な/玉葱	お菓子 牛乳	27	麦ごはん チキン南蛮 ポイルキャベツ 大根の味噌汁	米/押麦/小麦粉/砂 糖/マヨネーズ	鶏若鶏肉胸(皮付き)/ たまご/油揚げ/みそ /牛乳	玉葱/パセリ/キャベツ/ だいこん/はくさい/にん じん/ねぎ/みかん S/ 黒豆	お菓子 牛乳 みかん 黒豆 お茶
12	麦ごはん コーンチャウダー 小松菜と切干大根のごま酢和え	米/押麦/じゃがいも /小麦粉/バター/砂 糖/ごま/マカロニ	ベーコン/牛乳/ツナ /きな粉	クリームコーン/コーン/ 玉葱/にんじん/パセリ/ 切干しいたけ/こまつな	お菓子 牛乳	28	ちゃんぽん麺 白菜の酢の物	中華そば/かたくり粉 /砂糖/米/油	豚肉モモ/むきえび/ いか 短冊/豚骨/ カットわかめ/ちりめ ん/牛乳/かつお節	にんじん/はくさい/玉葱 /もやし/ねぎ/しょうが /白葱	お菓子 牛乳 おかかチャーハン お茶
13	かやくうどん ほうれん草のごま和え	うどん/砂糖/ごま/ フランスパン/マヨ ネーズ/バター	油揚げ/鶏肉モモ/ カットわかめ/牛乳/ あおさ(素干し)	ねぎ/にんじん/玉葱/ほ うれんそう/はくさい	お菓子 牛乳	29	麦ごはん さわらの西京焼 ひじきとコーンの煮物 わかめスープ	米/押麦/糸こんにゃ く/油/砂糖/お菓子	さわら/みそ/干ひじ き(アッス釜、乾)/油揚 げ/カットわかめ/牛 乳	にんじん/れんこん/コー ン/さやいんげん/玉葱/ もやし	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
14	麦ごはん ささみのカレー揚げ すき昆布サラダ すまし汁	米/押麦/かたくり粉 /なたね油/砂糖/紅 花油/お菓子	鶏肉ささ身/刻み昆布 /ちりめん/カットわ かめ/牛乳	しょうが/だいこん/にん じん/こまつな/玉葱/も やし/チンゲン菜	お菓子 牛乳	30	肉うどん 白菜の煮びたし	乾麺/砂糖/お菓子	鶏肉モモ/ちりめん/ 牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ/は くさい/こまつな	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
15	麦ごはん 魚のムニエル ごぼうサラダ じゃがいもの味噌汁	米/押麦/バター/小 麦粉/ごま/マヨネ ーズ/じゃがいも/お菓 子	すけとうだら/みそ/ 牛乳	レモン汁/ごぼう/コー ン/にんじん/こまつな/し めじ/ねぎ/りんごジュ ース	お菓子 牛乳 りんごジュース	月 平均 栄 養 価 エネルギー 465 kcal 脂 質 12.4 g タンパク質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g					
16	ちりちりどんぶり 野菜スープ	米/なたね油/砂糖/ ごま/お菓子	豚肉モモ/牛乳	ほうれんそう/玉葱/にん じん/はくさい	お菓子 牛乳						
18	麦ごはん ポークカレー コーンサラダ	米/押麦/じゃがいも /小麦粉/バター/砂 糖/紅花油/ロールパ ン	豚肉モモ/牛乳/ボン レスハム/カットわか め/きな粉	玉葱/にんじん/グリーン ピース/りんご/コーン/ だいこん/こまつな	お菓子 牛乳 きな粉パン 牛乳						
19	麦ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草のナムル さつま汁	米/押麦/砂糖/白ご ま(いり)/ごま油/さ つまいも	ぶり/油揚げ/みそ/ 牛乳/無糖ヨーグルト /脱脂粉乳	しょうが/ほうれんそう/ はくさい/にんじん/玉葱 /えのきたけ/ねぎ/みか ん缶/黄桃缶/パイナップ ル缶	お菓子 牛乳 フルーツのヨーグルト和え お茶						
20	麦ごはん 和風ハンバーグ ポイルキャベツ 中華野菜スープ	米/押麦/バター/パ ン粉/砂糖/かたくり 粉/はるさめ/ごま油 /お菓子	牛ひき肉/豚ひき肉/ たまご/牛乳/かえり いりこ/あおさ(素干 し)	玉葱/ごぼう/キャベツ/ はくさい/生しいたけ(菌 床栽培、生)/にんじん/ ねぎ	お菓子 牛乳 煮干しのカリカリ(のり) お菓子 牛乳						

**お正月**

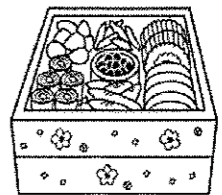

\*\*\* おせち料理 \*\*\*


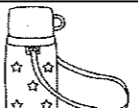
お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを祝う祭事です。  
おせち料理には健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り。豊かに暮らせるように  
願う栗きんとんなど、様々な願いが込められています。

\*\*\* 春の七草 \*\*\*

1月7日に七草がゆを食べる風習は春の七草を入れたお粥を食べることで、  
万病や邪気をはらい、芽吹きエネルギーをもらって、無病息災を願ったもの  
です。  
ごちそうで負担がかかった胃腸を休める意味でも、消化の良いお粥は  
最適ですね。

・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

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4	 ★★ 給食休止のため、おかず入りのお弁当をお願いします。★★ 				おかし おちゃ
5	にくじゃが ひじきとほうれんそうのさらだ	じゃがいも/糸こんにやく/油/砂糖/マヨネーズ/お菓子	鶏肉モモ/干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ蓋、乾)/ツナ/牛乳	玉葱/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/りんご	りんご おかし ぎゅうにゅう
6	いそに だいこんとつなのさらだ	こんにやく/砂糖/ごま/紅花油/さつまいも/小麦粉/バター	豚肉モモ/干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ蓋、乾)/あげはん/ツナ/たまご/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/だいこん/こまつな/りんご	さつまいもとりんごのけき ぎゅうにゅう
7	ぶたにくのしょうがやき すばげっていわふうさらだ みそすーぶ	砂糖/なたね油/スパゲッティ/マヨネーズ/ごま/ごま油/米	豚肉モモ/ちりめん/みそ	しょうが/だいこん/にんじん/パセリ/もやし/玉葱/はくさい/せり/えのきたけ/ねぎ/ななくさ	ななくさがゆ おちゃ
8	しろみざかなのごもくあえ ふあんらーたん	かたくり粉/油/砂糖/さつまいも	メルルーサ/豚肉モモ/豆腐/たまご/あずき(乾)	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/干し椎茸/ねぎ	ぜんざい おちゃ
12	こーんちやうだー きりぼしだいこんのごますあえ	じゃがいも/小麦粉/バター/砂糖/ごま/マカロニ	ベーコン/牛乳/ツナ/きな粉	クリームコーン/コーン/玉葱/にんじん/パセリ/切干しだいこん/こまつな	まかろにのあべかわ ぎゅうにゅう
13	かやくうどん ほうれんそうのごまあえ	うどん/砂糖/ごま/フランスパン/マヨネーズ/バター	油揚げ/鶏肉モモ/カットわかめ/あおさ(素干し)/牛乳	ねぎ/にんじん/玉葱/ほうれんそう/はくさい	かわりらすく ぎゅうにゅう
14	ささみのかれーあげ すきこんぶさらだ すましじる	かたくり粉/なたね油/砂糖/紅花油/お菓子	鶏肉ささ身/刻み昆布/ちりめん/カットわかめ/牛乳	しょうが/だいこん/にんじん/こまつな/玉葱/もやし/チンゲン菜	おかし ぎゅうにゅう
15	さかなのむにえる ごぼうさらだ じゃがいものみそしる	バター/小麦粉/ごま/マヨネーズ/じゃがいも/お菓子	すけとうだら/みそ	レモン汁/ごぼう/コーン/にんじん/こまつな/しめじ/ねぎ/りんごジュース	おかし りんごじゅーす
18	ぼーくかれー こーんさらだ	じゃがいも/小麦粉/バター/砂糖/紅花油/ロールパン	豚肉モモ/牛乳/ボンレスハム/カットわかめ/きな粉	玉葱/にんじん/グリーンピース/りんご/コーン/だいこん/こまつな	きなこぼん ぎゅうにゅう
19	ぶりのてりやき ほうれんそうのなむる さつまじる	砂糖/白ごま(いり)/ごま油/さつまいも	ぶり/油揚げ/みそ/無糖ヨーグルト/脱脂粉乳	しょうが/ほうれんそう/はくさい/にんじん/玉葱/えのきたけ/ねぎ/みかん缶/黄桃缶/パイン缶詰	ふるーつのよーぐるとあえ おちゃ
20	わふうはんばーぐ ぼいるきやべつ ちゅうかやさいすーぶ	バター/パン粉/砂糖/かたくり粉/はるさめ/ごま油/お菓子	牛ひき肉/豚ひき肉/たまご/牛乳/かえりいりこ/あおさ(素干し)	玉葱/ごぼう/キャベツ/はくさい/生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/ねぎ	にぼしのかりかり(のり) おかし ぎゅうにゅう
21	ごまざんぎ みずなのあえもの さといものみそしる	かたくり粉/ごま/すりごま/油/砂糖/白ごま(いり)/さといも/米/さつまいも	鶏肉モモ/たまご/かつお節/豆腐/カットわかめ/みそ	しょうが/にんにく/水菜/はくさい/干し椎茸/にんじん/玉葱/ごぼう	いもごぼん おちゃ
22	さけのほわいとしちゅー こまつなといかのさらだ	バター/小麦粉/ごま/砂糖	鮭/牛乳/いか 短冊/寒天	はくさい/ブロッコリー/にんじん/玉葱/コーン/こまつな/だいこん	ごこあかん ぎゅうにゅう

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
25	すきやきふうに こまつなのあえもの	じゃがいも/糸こんにやく/ふ/油/砂糖/米	牛肉モモ/焼き豆腐/カットわかめ/ちりめん/鶏肉モモ/わかめ	はくさい/にんじん/ねぎ/こまつな/えのきたけ/だいこん	ぞうすい おちゃ
26	さかなのかれーやき はくさいのおかかあえ けんちんじる	小麦粉/バター/こんにやく/さつまいも/砂糖	カラスガレイ/かつお節/豆腐/粉寒天/牛乳	はくさい/にんじん/こまつな/ごぼう/しめじ/生しいたけ(菌床栽培、生)/みつば/だいこん	さつまいもようかん ぎゅうにゅう
27	ちきんなんぼん ぼいるきやべつ だいこんのみそしる	小麦粉/砂糖/マヨネーズ	鶏若鶏肉胸(皮付き)/たまご/油揚げ/みそ	玉葱/パセリ/キャベツ/だいこん/はくさい/にんじん/ねぎ/みかん S/黒豆	みかん くろまめ おちゃ
28	ちゃんぽんめん はくさいのすのもの	中華そば/かたくり粉/砂糖/お菓子	豚肉モモ/むきえび/いか 短冊/豚骨/カットわかめ/ちりめん/牛乳	にんじん/はくさい/玉葱/もやし/ねぎ/しょうが/白葱	おかし ぎゅうにゅう
29	さわらのさいきょうやき ひじきとこーんののもの わかめすーぶ	糸こんにやく/油/砂糖/お菓子	さわら/みそ/干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ蓋、乾)/油揚げ/カットわかめ/牛乳	にんじん/れんこん/コーン/さやいんげん/玉葱/もやし	おかし ぎゅうにゅう

月平均栄養価	エネルギー 327 kcal	タンパク質 16.7g
	脂 質 11.0g	食塩相当量 1.8g

 **お正月** 

1月は天も地も人々もゆつたりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(睦月)と言われています。  
新年を迎えられた喜びを分かち合い、幸せを願い食べられてきたおせち料理の意味をご紹介します。

黒豆・・・まめ(健康)に暮らせるように

錦たまご・・・卵の白身と黄身の二色(にしき)＝錦

昆布・・・よろこぶ

さといも・・・小芋がいっぱいつくので、子宝祈願

数の子・・・子孫繁栄

紅白なます・・・お祝いの水引から平和祈願

田作り(ごまめ)・・・五万米であり、豊年豊作祈願

紅白かまぼこ・・・赤は魔除け、白は清浄、紅白は縁起良し

たたきごぼう・・・地中に深く根を張ることから開運祈願

栗きんとん・・・栗は勝ち、金団は金銀財宝から金運祈願

ブリ・・・出世魚であることから出世祈願

伊達巻き・・・巻物から学問・教養

エビ・・・ひげが長く、腰が曲がる様子から長寿祈願

蓮根・・・穴が多数あることから将来の見通しがきくように

**\*\* 春の七草 \*\***

1月7日に七草がゆを食べる風習は春の七草を入れたお粥を食べることで、万病や邪気をはらい、芽吹きエネルギーをもらって、無病息災を願ったものです。

ごちそうで負担がかかった胃腸を休める意味でも、消化の良いお粥は最適ですね。

- ・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

