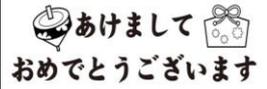


月	火	水	木	金
 <p>あけまして おめでとうございます</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>堺のめぐみ 堺産農産物 『堺のめぐみ』を 使用する予定です 小松菜・・・22日 水菜・・・13日 春菊・・・19日 にんじん・・・13日 大阪しる菜・・・22日 大根・・・12日、15日、26日 キャベツ・・・20日、21日、27日</p>	 <p>ピックアップ 世界の料理 ～1月は「日本」です～</p> <p>日本は南北に長く、それぞれの地域に祭りや行事が伝わっています。また、四季折々の自然から生み出される食材を使って季節の節目に食べられている行事食もあります。中でも、一年の始まりを祝う正月に食べる雑煮やおせち料理は、豊作への祈願や感謝、家族の健康祈願などの意味があり、日本人が生きていくための知恵や心が込められています。1月13日は正月料理として「みそ雑煮」と「たき合わせ」、「ぶりの照り焼き」です。ぶりは体長が1mほどの大きな魚です。成長とともに名前が変わる出世魚で、出世を願う縁起物として、正月料理には欠かせません。炊き合わせにはれんこん・こんにやく・にんじんなど「ん」がつく食べ物が多く“運”をつけるという意味もあります。みなさんはどんな日本の料理を世界にお知らせしたいですか？</p>		

<p>1月24日から30日は 全国学校給食週間</p> <p>学校給食は、明治22年に山形県の小学校で実施されたのが始まりといわれています。文部科学省では、給食の歴史を知り、食べ物を大切にする気持ちを育てるために、1月24日から1週間を給食週間としました。26日の「すいとん汁」は、食べられる物が少なかった戦後の給食によく出た料理です。すいとんという小麦粉で作っただんごが入っています。</p>	<p>おせち料理の由来</p> <p>かすのこ かすのこはにんじんの卵巣。たくさん卵があるの、子孫繁栄の意味があります。</p> <p>黒豆 まめで健康に暮らせますよという意味が込められています。</p> <p>田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。</p> <p>えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。</p>	<p>春の七草</p> <p>1月7日は、春一番に芽を出す7種類の野菜をおかゆに入れた『七草がゆ』を食べる習慣があります。家族が健康に過ごせるようにとの願いが込められています。正月に食べ過ぎて弱った胃を休ませる意味もあります。</p> <p>七草がゆに入っているものは？ せり、なずな、ごぎょう、ほとけのざ、すずしろ</p>	<p>8</p> <table border="1"> <tr> <td>672</td> <td>28.0</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>緑) みつば</td> <td>2</td> <td>緑) えのき茸</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>赤) 乾わかめ</td> <td>0.3</td> <td>黄) ふ</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>赤) 赤みそ</td> <td>6</td> <td>赤) 豆みそ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>赤) 削りぶし</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉</td> <td>20</td> <td>緑) さきがきごぼう</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>5</td> <td>緑) 大根</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑) 高野豆腐</td> <td>2</td> <td>赤) 冷うすあげ</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>黄) 冷団子</td> <td>25</td> <td>緑) 干しいたけ</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>料理酒</td> <td>0.5</td> <td>黄) 油</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>0.5</td> <td>黄) 砂糖</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>削りぶし</td> <td></td> <td>しょうゆ</td> <td>3.5</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏から揚げ</td> <td>50</td> <td>黄) 砂糖</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>緑) レモン汁</td> <td>0.3</td> <td>酢</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1.5</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	672	28.0	23	緑) みつば	2	緑) えのき茸	5	赤) 乾わかめ	0.3	黄) ふ	2	赤) 赤みそ	6	赤) 豆みそ	3	赤) 削りぶし	2			赤) 冷豚肉	20	緑) さきがきごぼう	3	緑) にんじん	5	緑) 大根	20	緑) 高野豆腐	2	赤) 冷うすあげ	2	黄) 冷団子	25	緑) 干しいたけ	0.2	料理酒	0.5	黄) 油	0.5	みりん	0.5	黄) 砂糖	1.5	削りぶし		しょうゆ	3.5	赤) 冷鶏から揚げ	50	黄) 砂糖	1.5	緑) レモン汁	0.3	酢	0.5	しょうゆ	1.5		
672	28.0	23																																																												
緑) みつば	2	緑) えのき茸	5																																																											
赤) 乾わかめ	0.3	黄) ふ	2																																																											
赤) 赤みそ	6	赤) 豆みそ	3																																																											
赤) 削りぶし	2																																																													
赤) 冷豚肉	20	緑) さきがきごぼう	3																																																											
緑) にんじん	5	緑) 大根	20																																																											
緑) 高野豆腐	2	赤) 冷うすあげ	2																																																											
黄) 冷団子	25	緑) 干しいたけ	0.2																																																											
料理酒	0.5	黄) 油	0.5																																																											
みりん	0.5	黄) 砂糖	1.5																																																											
削りぶし		しょうゆ	3.5																																																											
赤) 冷鶏から揚げ	50	黄) 砂糖	1.5																																																											
緑) レモン汁	0.3	酢	0.5																																																											
しょうゆ	1.5																																																													

11 成人の日	12	正月献立 13	14	15																																																																																																																																																																																																																
<p>栄養三色</p> <p>黄)・・・熱や力になる 赤)・・・血や肉・骨を作る 緑)・・・体の調子をととのえる</p> <p>★予定献立は内容の一部変更する場合があります</p>	<p>ごはん・牛乳 おでん ☆白菜のお浸し のりの佃煮</p> <table border="1"> <tr> <td>668</td> <td>25.1</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉</td> <td>25</td> <td>赤) うすら卵缶</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>緑) クリームコーン缶</td> <td>15</td> <td>緑) 大根</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>黄) じゃがいも</td> <td>40</td> <td>赤) 焼くわ</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷厚揚げ</td> <td>20</td> <td>黄) 砂糖</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>1</td> <td>しょうゆ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>削りぶし</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) まぐろ(油漬)</td> <td>10</td> <td>緑) はくさい</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>5</td> <td>黄) 白り白ごま</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>黄) あたりごま</td> <td>0.5</td> <td>しょうゆ</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>黄) 砂糖</td> <td>0.5</td> <td>みりん</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>削りぶし</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) のりの佃煮</td> <td>1袋</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	668	25.1	27	赤) 冷鶏肉	25	赤) うすら卵缶	25	緑) クリームコーン缶	15	緑) 大根	30	黄) じゃがいも	40	赤) 焼くわ	10	赤) 冷厚揚げ	20	黄) 砂糖	2.5	みりん	1	しょうゆ	5	削りぶし	1			赤) まぐろ(油漬)	10	緑) はくさい	40	緑) にんじん	5	黄) 白り白ごま	0.2	黄) あたりごま	0.5	しょうゆ	1.5	黄) 砂糖	0.5	みりん	1	削りぶし				赤) のりの佃煮	1袋			<p>ごはん・牛乳 みそ雑煮 たき合わせ ☆ぶりの照り焼き</p> <table border="1"> <tr> <td>713</td> <td>29.9</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>緑) 水菜</td> <td>5</td> <td>緑) 大根</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>赤) 金時人参</td> <td>8</td> <td>赤) 焼くまぼこ</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>黄) 冷団子</td> <td>20</td> <td>白) みそ</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>黄) 淡口しょうゆ</td> <td>1</td> <td>削りぶし</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>だし昆布</td> <td>0.5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉</td> <td>10</td> <td>ねじりこんにやく</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>5</td> <td>緑) れんこん</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>黄) 砂糖</td> <td>1.5</td> <td>赤) 冷厚揚げ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>削りぶし</td> <td>1</td> <td>しょうゆ</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>だし昆布</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) 冷ぶり</td> <td>1</td> <td>しょうゆ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>料理酒</td> <td>1</td> <td>みりん</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>黄) 砂糖</td> <td>1</td> <td>しょうゆ</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>黄) 片栗粉</td> <td>0.3</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	713	29.9	26	緑) 水菜	5	緑) 大根	15	赤) 金時人参	8	赤) 焼くまぼこ	8	黄) 冷団子	20	白) みそ	15	黄) 淡口しょうゆ	1	削りぶし	2	だし昆布	0.5			赤) 冷鶏肉	10	ねじりこんにやく	15	緑) にんじん	5	緑) れんこん	8	黄) 砂糖	1.5	赤) 冷厚揚げ	20	削りぶし	1	しょうゆ	2.5	だし昆布				赤) 冷ぶり	1	しょうゆ	1	料理酒	1	みりん	2	黄) 砂糖	1	しょうゆ	1.5	黄) 片栗粉	0.3			<p>おさつパン・牛乳 ちゃんぽん麺 揚げ春巻 型抜きチーズ</p> <table border="1"> <tr> <td>664</td> <td>25.7</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉</td> <td>20</td> <td>緑) たけのこ水煮</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) はくさい</td> <td>20</td> <td>緑) 青ねぎ</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>10</td> <td>赤) 焼くまぼこ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>黄) 中華中華</td> <td>50</td> <td>黄) 油</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>中華パイオン</td> <td>2</td> <td>黄) ごま油</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>淡口しょうゆ</td> <td>5</td> <td>みりん</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.1</td> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) 冷春巻</td> <td>1個</td> <td>黄) 油</td> <td>3.5</td> </tr> <tr> <td>赤) 型抜きチーズ</td> <td>1個</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	664	25.7	32	赤) 冷豚肉	20	緑) たけのこ水煮	10	緑) はくさい	20	緑) 青ねぎ	2	緑) にんじん	10	赤) 焼くまぼこ	5	黄) 中華中華	50	黄) 油	0.5	中華パイオン	2	黄) ごま油	0.3	淡口しょうゆ	5	みりん	0.5	塩	0.1	こしょう	0.02					赤) 冷春巻	1個	黄) 油	3.5	赤) 型抜きチーズ	1個			<p>ごはん・牛乳 冬野菜カレーライス ☆大根サラダ ☆大根ドレッシング</p> <table border="1"> <tr> <td>715</td> <td>21.4</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷牛肉</td> <td>25</td> <td>緑) カリフラワー</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) かぶ</td> <td>15</td> <td>緑) にんじん</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>緑) れんこん</td> <td>10</td> <td>黄) じゃがいも</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>黄) たまねぎ</td> <td>40</td> <td>赤) ボーンストック</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄) 油</td> <td>1</td> <td>緑) りんごピューレ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>黄) トマトケチャップ</td> <td>2</td> <td>ガーリック</td> <td>0.05</td> </tr> <tr> <td>黄) カレールウ</td> <td>13</td> <td>塩</td> <td>0.05</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース</td> <td>0.5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) まぐろ(油漬)</td> <td>10</td> <td>緑) ホールコーン缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) 大根</td> <td>25</td> <td>緑) にんじん</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>黄) 砂糖</td> <td>1</td> <td>酢</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1.5</td> <td>緑) 柚子果汁</td> <td>0.5</td> </tr> </table>	715	21.4	28	赤) 冷牛肉	25	緑) カリフラワー	10	緑) かぶ	15	緑) にんじん	15	緑) れんこん	10	黄) じゃがいも	20	黄) たまねぎ	40	赤) ボーンストック	1	黄) 油	1	緑) りんごピューレ	5	黄) トマトケチャップ	2	ガーリック	0.05	黄) カレールウ	13	塩	0.05	ウスターソース	0.5			こしょう	0.02			赤) まぐろ(油漬)	10	緑) ホールコーン缶	10	緑) 大根	25	緑) にんじん	5	黄) 砂糖	1	酢	1	しょうゆ	1.5	緑) 柚子果汁	0.5
668	25.1	27																																																																																																																																																																																																																		
赤) 冷鶏肉	25	赤) うすら卵缶	25																																																																																																																																																																																																																	
緑) クリームコーン缶	15	緑) 大根	30																																																																																																																																																																																																																	
黄) じゃがいも	40	赤) 焼くわ	10																																																																																																																																																																																																																	
赤) 冷厚揚げ	20	黄) 砂糖	2.5																																																																																																																																																																																																																	
みりん	1	しょうゆ	5																																																																																																																																																																																																																	
削りぶし	1																																																																																																																																																																																																																			
赤) まぐろ(油漬)	10	緑) はくさい	40																																																																																																																																																																																																																	
緑) にんじん	5	黄) 白り白ごま	0.2																																																																																																																																																																																																																	
黄) あたりごま	0.5	しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																	
黄) 砂糖	0.5	みりん	1																																																																																																																																																																																																																	
削りぶし																																																																																																																																																																																																																				
赤) のりの佃煮	1袋																																																																																																																																																																																																																			
713	29.9	26																																																																																																																																																																																																																		
緑) 水菜	5	緑) 大根	15																																																																																																																																																																																																																	
赤) 金時人参	8	赤) 焼くまぼこ	8																																																																																																																																																																																																																	
黄) 冷団子	20	白) みそ	15																																																																																																																																																																																																																	
黄) 淡口しょうゆ	1	削りぶし	2																																																																																																																																																																																																																	
だし昆布	0.5																																																																																																																																																																																																																			
赤) 冷鶏肉	10	ねじりこんにやく	15																																																																																																																																																																																																																	
緑) にんじん	5	緑) れんこん	8																																																																																																																																																																																																																	
黄) 砂糖	1.5	赤) 冷厚揚げ	20																																																																																																																																																																																																																	
削りぶし	1	しょうゆ	2.5																																																																																																																																																																																																																	
だし昆布																																																																																																																																																																																																																				
赤) 冷ぶり	1	しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																	
料理酒	1	みりん	2																																																																																																																																																																																																																	
黄) 砂糖	1	しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																	
黄) 片栗粉	0.3																																																																																																																																																																																																																			
664	25.7	32																																																																																																																																																																																																																		
赤) 冷豚肉	20	緑) たけのこ水煮	10																																																																																																																																																																																																																	
緑) はくさい	20	緑) 青ねぎ	2																																																																																																																																																																																																																	
緑) にんじん	10	赤) 焼くまぼこ	5																																																																																																																																																																																																																	
黄) 中華中華	50	黄) 油	0.5																																																																																																																																																																																																																	
中華パイオン	2	黄) ごま油	0.3																																																																																																																																																																																																																	
淡口しょうゆ	5	みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.1	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																	
赤) 冷春巻	1個	黄) 油	3.5																																																																																																																																																																																																																	
赤) 型抜きチーズ	1個																																																																																																																																																																																																																			
715	21.4	28																																																																																																																																																																																																																		
赤) 冷牛肉	25	緑) カリフラワー	10																																																																																																																																																																																																																	
緑) かぶ	15	緑) にんじん	15																																																																																																																																																																																																																	
緑) れんこん	10	黄) じゃがいも	20																																																																																																																																																																																																																	
黄) たまねぎ	40	赤) ボーンストック	1																																																																																																																																																																																																																	
黄) 油	1	緑) りんごピューレ	5																																																																																																																																																																																																																	
黄) トマトケチャップ	2	ガーリック	0.05																																																																																																																																																																																																																	
黄) カレールウ	13	塩	0.05																																																																																																																																																																																																																	
ウスターソース	0.5																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																			
赤) まぐろ(油漬)	10	緑) ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																																	
緑) 大根	25	緑) にんじん	5																																																																																																																																																																																																																	
黄) 砂糖	1	酢	1																																																																																																																																																																																																																	
しょうゆ	1.5	緑) 柚子果汁	0.5																																																																																																																																																																																																																	

18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																							
<p>コッペパン・牛乳 かぶのシチュー ☆ジャーマンポテト</p> <table border="1"> <tr> <td>667</td> <td>24.0</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉</td> <td>20</td> <td>緑) ホールコーン缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) クリームコーン缶</td> <td>15</td> <td>緑) かぶ</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>15</td> <td>緑) たまねぎ</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>黄) 油</td> <td>1</td> <td>赤) ボーンストック</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>赤) 牛乳</td> <td>20</td> <td>赤) 粉末チーズ</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>黄) ホタテの素</td> <td>5</td> <td>黄) ホワイトルウ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.05</td> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> </table>	667	24.0	33	赤) 冷鶏肉	20	緑) ホールコーン缶	10	緑) クリームコーン缶	15	緑) かぶ	30	緑) にんじん	15	緑) たまねぎ	40	黄) 油	1	赤) ボーンストック	1	赤) 牛乳	20	赤) 粉末チーズ	2	黄) ホタテの素	5	黄) ホワイトルウ	5	塩	0.05	こしょう	0.02	<p>ごはん・牛乳 みそ煮込みうどん かき揚げ ふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>654</td> <td>21.4</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉</td> <td>20</td> <td>緑) はくさい</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑) 白ねぎ</td> <td>5</td> <td>緑) えのき茸</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>10</td> <td>赤) 焼くまぼこ</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷うすあげ</td> <td>10</td> <td>黄) 淡口しょうゆ</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>淡口しょうゆ</td> <td>2</td> <td>みりん</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>赤) 豆みそ</td> <td>2</td> <td>削りぶし</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>白) みそ</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	654	21.4	22	赤) 冷鶏肉	20	緑) はくさい	20	緑) 白ねぎ	5	緑) えのき茸	30	緑) にんじん	10	赤) 焼くまぼこ	10	赤) 冷うすあげ	10	黄) 淡口しょうゆ	50	淡口しょうゆ	2	みりん	1	赤) 豆みそ	2	削りぶし	2	白) みそ	2			<p>ごはん・牛乳 中華コンソープ 五目ビーフン ☆ごまだんご</p> <table border="1"> <tr> <td>701</td> <td>22.9</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷ベーコン</td> <td>10</td> <td>緑) クリームコーン缶</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>10</td> <td>緑) ホールコーン缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>赤) 鶏卵</td> <td>30</td> <td>緑) たまねぎ</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>黄) 淡口しょうゆ</td> <td>2.5</td> <td>中華パイオン</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.2</td> <td>黄) 片栗粉</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉</td> <td>15</td> <td>緑) キャベツ</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>緑) 土しょうが</td> <td>0.3</td> <td>緑) にんじん</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) たまねぎ</td> <td>15</td> <td>赤) 焼くわ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>黄) ビーフン</td> <td>7</td> <td>黄) 油</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>中華パイオン</td> <td>0.5</td> <td>しょうゆ</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.1</td> <td>こしょう</td> <td>0.01</td> </tr> <tr> <td>黄) 冷ごま団子</td> <td>1個</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	701	22.9	27	赤) 冷ベーコン	10	緑) クリームコーン缶	20	緑) にんじん	10	緑) ホールコーン缶	10	赤) 鶏卵	30	緑) たまねぎ	10	黄) 淡口しょうゆ	2.5	中華パイオン	1.5	塩	0.2	黄) 片栗粉	0.5	こしょう	0.02			赤) 冷豚肉	15	緑) キャベツ	15	緑) 土しょうが	0.3	緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	15	赤) 焼くわ	5	黄) ビーフン	7	黄) 油	0.5	中華パイオン	0.5	しょうゆ	2.5	塩	0.1	こしょう	0.01	黄) 冷ごま団子	1個			<p>コッペパン・牛乳 マカロニスープ ☆ビザポテト フルーツゼリー</p> <table border="1"> <tr> <td>675</td> <td>26.3</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉</td> <td>20</td> <td>緑) キャベツ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑) パセリ</td> <td>0.1</td> <td>緑) にんじん</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) たまねぎ</td> <td>20</td> <td>黄) マカロニ</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>黄) 油</td> <td>0.5</td> <td>中華パイオン</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>淡口しょうゆ</td> <td>3.5</td> <td>塩</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) 冷ウインナー</td> <td>15</td> <td>緑) ホールコーン缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>黄) じゃがいも</td> <td>45</td> <td>赤) とろけるチーズ</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>ビザソース</td> <td>5</td> <td>黄) トマトケチャップ</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>黄) フルーツゼリー(ピーチ)</td> <td>1個</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	675	26.3	29	赤) 冷豚肉	20	緑) キャベツ	20	緑) パセリ	0.1	緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	20	黄) マカロニ	8	黄) 油	0.5	中華パイオン	1.5	淡口しょうゆ	3.5	塩	0.2	こしょう	0.02			赤) 冷ウインナー	15	緑) ホールコーン缶	10	黄) じゃがいも	45	赤) とろけるチーズ	8	ビザソース	5	黄) トマトケチャップ	2	黄) フルーツゼリー(ピーチ)	1個			<p>ごはん・牛乳 みそ汁 小松菜と 大阪しる菜の炒め煮 ☆さばの塩焼き</p> <table border="1"> <tr> <td>635</td> <td>28.6</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>緑) 青ねぎ</td> <td>2</td> <td>緑) えのき茸</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>黄) じゃがいも</td> <td>20</td> <td>赤) 冷豆腐</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>赤) 乾わかめ</td> <td>0.3</td> <td>赤) 赤みそ</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>赤) 白みそ</td> <td>4</td> <td>削りぶし</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉</td> <td>15</td> <td>緑) ホールコーン缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) おおきかしろな</td> <td>20</td> <td>緑) 小松菜</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>黄) 油</td> <td>0.5</td> <td>しょうゆ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>0.5</td> <td>削りぶし</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) 冷さば(甘塩)</td> <td>1切</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	635	28.6	27	緑) 青ねぎ	2	緑) えのき茸	5	黄) じゃがいも	20	赤) 冷豆腐	15	赤) 乾わかめ	0.3	赤) 赤みそ	8	赤) 白みそ	4	削りぶし	2	赤) 冷豚肉	15	緑) ホールコーン缶	10	緑) おおきかしろな	20	緑) 小松菜	10	黄) 油	0.5	しょうゆ	1	みりん	0.5	削りぶし		赤) 冷さば(甘塩)	1切		
667	24.0	33																																																																																																																																																																																																									
赤) 冷鶏肉	20	緑) ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																								
緑) クリームコーン缶	15	緑) かぶ	30																																																																																																																																																																																																								
緑) にんじん	15	緑) たまねぎ	40																																																																																																																																																																																																								
黄) 油	1	赤) ボーンストック	1																																																																																																																																																																																																								
赤) 牛乳	20	赤) 粉末チーズ	2																																																																																																																																																																																																								
黄) ホタテの素	5	黄) ホワイトルウ	5																																																																																																																																																																																																								
塩	0.05	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																								
654	21.4	22																																																																																																																																																																																																									
赤) 冷鶏肉	20	緑) はくさい	20																																																																																																																																																																																																								
緑) 白ねぎ	5	緑) えのき茸	30																																																																																																																																																																																																								
緑) にんじん	10	赤) 焼くまぼこ	10																																																																																																																																																																																																								
赤) 冷うすあげ	10	黄) 淡口しょうゆ	50																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	2	みりん	1																																																																																																																																																																																																								
赤) 豆みそ	2	削りぶし	2																																																																																																																																																																																																								
白) みそ	2																																																																																																																																																																																																										
701	22.9	27																																																																																																																																																																																																									
赤) 冷ベーコン	10	緑) クリームコーン缶	20																																																																																																																																																																																																								
緑) にんじん	10	緑) ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																								
赤) 鶏卵	30	緑) たまねぎ	10																																																																																																																																																																																																								
黄) 淡口しょうゆ	2.5	中華パイオン	1.5																																																																																																																																																																																																								
塩	0.2	黄) 片栗粉	0.5																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																										
赤) 冷豚肉	15	緑) キャベツ	15																																																																																																																																																																																																								
緑) 土しょうが	0.3	緑) にんじん	10																																																																																																																																																																																																								
緑) たまねぎ	15	赤) 焼くわ	5																																																																																																																																																																																																								
黄) ビーフン	7	黄) 油	0.5																																																																																																																																																																																																								
中華パイオン	0.5	しょうゆ	2.5																																																																																																																																																																																																								
塩	0.1	こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																								
黄) 冷ごま団子	1個																																																																																																																																																																																																										
675	26.3	29																																																																																																																																																																																																									
赤) 冷豚肉	20	緑) キャベツ	20																																																																																																																																																																																																								
緑) パセリ	0.1	緑) にんじん	10																																																																																																																																																																																																								
緑) たまねぎ	20	黄) マカロニ	8																																																																																																																																																																																																								
黄) 油	0.5	中華パイオン	1.5																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	3.5	塩	0.2																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																										
赤) 冷ウインナー	15	緑) ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																								
黄) じゃがいも	45	赤) とろけるチーズ	8																																																																																																																																																																																																								
ビザソース	5	黄) トマトケチャップ	2																																																																																																																																																																																																								
黄) フルーツゼリー(ピーチ)	1個																																																																																																																																																																																																										
635	28.6	27																																																																																																																																																																																																									
緑) 青ねぎ	2	緑) えのき茸	5																																																																																																																																																																																																								
黄) じゃがいも	20	赤) 冷豆腐	15																																																																																																																																																																																																								
赤) 乾わかめ	0.3	赤) 赤みそ	8																																																																																																																																																																																																								
赤) 白みそ	4	削りぶし	2																																																																																																																																																																																																								
赤) 冷豚肉	15	緑) ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																								
緑) おおきかしろな	20	緑) 小松菜	10																																																																																																																																																																																																								
黄) 油	0.5	しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.5	削りぶし																																																																																																																																																																																																									
赤) 冷さば(甘塩)	1切																																																																																																																																																																																																										

25	26	27	28	姉妹都市 献立 29																																																																																																																																																																																																																																											
<p>ミニミルクパン・牛乳 ちりめんじゃこの ペロンチノ ☆ツナとホタテのマヨネーズ焼き</p> <table border="1"> <tr> <td>708</td> <td>24.3</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷ベーコン</td> <td>15</td> <td>緑) エリンギ</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>緑) にんにく</td> <td>0.5</td> <td>緑) にんじん</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>緑) たまねぎ</td> <td>40</td> <td>黄) スパゲティ</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷ちりめんじゃこ</td> <td>5</td> <td>黄) オリブ油</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>ボーンストック</td> <td>1.5</td> <td>黄) 塩</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.03</td> <td>一味唐辛子</td> <td>0.03</td> </tr> </table>	708	24.3	36	赤) 冷ベーコン	15	緑) エリンギ	8	緑) にんにく	0.5	緑) にんじん	7	緑) たまねぎ	40	黄) スパゲティ	35	赤) 冷ちりめんじゃこ	5	黄) オリブ油	2	ボーンストック	1.5	黄) 塩	0.5	こしょう	0.03	一味唐辛子	0.03	<p>ごはん・牛乳 すいとん汁 そばろし ☆鮭の塩焼き</p> <table border="1"> <tr> <td>652</td> <td>29.5</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉</td> <td>10</td> <td>緑) 青ねぎ</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>緑) えのき茸</td> <td>3</td> <td>緑) 大根</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>5</td> <td>黄) すいとん</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>赤) 赤みそ</td> <td>8</td> <td>赤) 白みそ</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>削りぶし</td> <td>1.5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉</td> <td>30</td> <td>緑) たけのこ水煮</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) 土しょうが</td> <td>1</td> <td>緑) にんじん</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>緑) たまねぎ</td> <td>30</td> <td>黄) 油</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>黄) 砂糖</td> <td>1</td> <td>みりん</td> <td>4.5</td> </tr> <tr> <td>料理酒</td> <td>1</td> <td>しょうゆ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>削りぶし</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鮭(甘塩)</td> <td>1切</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	652	29.5	21	赤) 冷豚肉	10	緑) 青ねぎ	2	緑) えのき茸	3	緑) 大根	15	緑) にんじん	5	黄) すいとん	30	赤) 赤みそ	8	赤) 白みそ	4	削りぶし	1.5			赤) 冷鶏肉	30	緑) たけのこ水煮	10	緑) 土しょうが	1	緑) にんじん	15	緑) たまねぎ	30	黄) 油	0.5	黄) 砂糖	1	みりん	4.5	料理酒	1	しょうゆ	1	削りぶし				赤) 冷鮭(甘塩)	1切			<p>ごはん・牛乳 クッパ タツカルビ</p> <table border="1"> <tr> <td>625</td> <td>22.7</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷ベーコン</td> <td>15</td> <td>緑) 青ねぎ</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>緑) しめじ</td> <td>5</td> <td>緑) にんじん</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>緑) たまねぎ</td> <td>20</td> <td>赤) 鶏卵</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>中華パイオン</td> <td>1.5</td> <td>淡口しょうゆ</td> <td>4.5</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.1</td> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉</td> <td>30</td> <td>緑) キャベツ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑) にら</td> <td>1</td> <td>緑) にんにく</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) 土しょうが</td> <td>0.5</td> <td>緑) にんじん</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>緑) たまねぎ</td> <td>20</td> <td>黄) 油</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1.5</td> <td>料理酒</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>0.5</td> <td>トマトケチャップ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>コチジャン</td> <td>0.3</td> <td>塩</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.01</td> <td>黄) ごま油</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>黄) 片栗粉</td> <td>0.3</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	625	22.7	32	赤) 冷ベーコン	15	緑) 青ねぎ	2	緑) しめじ	5	緑) にんじん	15	緑) たまねぎ	20	赤) 鶏卵	20	中華パイオン	1.5	淡口しょうゆ	4.5	塩	0.1	こしょう	0.02	赤) 冷鶏肉	30	緑) キャベツ	20	緑) にら	1	緑) にんにく	10	緑) 土しょうが	0.5	緑) にんじん	5	緑) たまねぎ	20	黄) 油	2	しょうゆ	1.5	料理酒	0.5	みりん	0.5	トマトケチャップ	3	コチジャン	0.3	塩	0.1	こしょう	0.01	黄) ごま油	0.3	黄) 片栗粉	0.3			<p>コッペパン・牛乳 オニオンスープ ☆星芋のみそグラタン ミックスジャム</p> <table border="1"> <tr> <td>643</td> <td>25.0</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉</td> <td>20</td> <td>緑) キャベツ</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>緑) パセリ</td> <td>0.1</td> <td>緑) にんじん</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) たまねぎ</td> <td>30</td> <td>緑) ホットオニオン</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>黄) 油</td> <td>0.5</td> <td>中華パイオン</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>淡口しょうゆ</td> <td>3</td> <td>塩</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) 冷ベーコン</td> <td>10</td> <td>緑) しめじ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>緑) たまねぎ</td> <td>10</td> <td>黄) さとまいも</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>赤) 牛乳</td> <td>2</td> <td>赤) とろけるチーズ</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>黄) ホワイトソース</td> <td>12</td> <td>赤) 白みそ</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.01</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄) ミックスジャム</td> <td>1袋</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	643	25.0	32	赤) 冷豚肉	20	緑) キャベツ	15	緑) パセリ	0.1	緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	30	緑) ホットオニオン	10	黄) 油	0.5	中華パイオン	2	淡口しょうゆ	3	塩	0.2	こしょう	0.02			赤) 冷ベーコン	10	緑) しめじ	3	緑) たまねぎ	10	黄) さとまいも	30	赤) 牛乳	2	赤) とろけるチーズ	10	黄) ホワイトソース	12	赤) 白みそ	2	こしょう	0.01			黄) ミックスジャム	1袋			<p>姉妹都市 献立 29</p> <p>ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆コーンブレッド</p> <table border="1"> <tr> <td>711</td> <td>21.2</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉</td> <td>22</td> <td>緑) エリンギ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>15</td> <td>緑) たまねぎ</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>黄) 油</td> <td>1</td> <td>赤) ボーンストック</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>黄) トマトケチャップ</td> <td>10</td> <td>緑) トマトピューレ</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>黄) ハヤシルウ</td> <td>13</td> <td>ウスターソース</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>ガーリック</td> <td>0.05</td> <td>塩</td> <td>0.01</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) 冷ベーコン</td> <td>3</td> <td>緑) クリームコーン缶</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>赤) カットチーズ</td> <td>1</td> <td>黄) 小麦粉</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>黄) 砂糖</td> <td>4</td> <td>赤) ベーキングパウダー</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.01</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	711	21.2	22	赤) 冷豚肉	22	緑) エリンギ	5	緑) にんじん	15	緑) たまねぎ	50	黄) 油	1	赤) ボーンストック	1	黄) トマトケチャップ	10	緑) トマトピューレ	10	黄) ハヤシルウ	13	ウスターソース	0.5	ガーリック	0.05	塩	0.01	こしょう	0.02			赤) 冷ベーコン	3	緑) クリームコーン缶	10	赤) カットチーズ	1	黄) 小麦粉	15	黄) 砂糖	4	赤) ベーキングパウダー	0.5	こしょう	0.01		
708	24.3	36																																																																																																																																																																																																																																													
赤) 冷ベーコン	15	緑) エリンギ	8																																																																																																																																																																																																																																												
緑) にんにく	0.5	緑) にんじん	7																																																																																																																																																																																																																																												
緑) たまねぎ	40	黄) スパゲティ	35																																																																																																																																																																																																																																												
赤) 冷ちりめんじゃこ	5	黄) オリブ油	2																																																																																																																																																																																																																																												
ボーンストック	1.5	黄) 塩	0.5																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.03	一味唐辛子	0.03																																																																																																																																																																																																																																												
652	29.5	21																																																																																																																																																																																																																																													
赤) 冷豚肉	10	緑) 青ねぎ	2																																																																																																																																																																																																																																												
緑) えのき茸	3	緑) 大根	15																																																																																																																																																																																																																																												
緑) にんじん	5	黄) すいとん	30																																																																																																																																																																																																																																												
赤) 赤みそ	8	赤) 白みそ	4																																																																																																																																																																																																																																												
削りぶし	1.5																																																																																																																																																																																																																																														
赤) 冷鶏肉	30	緑) たけのこ水煮	10																																																																																																																																																																																																																																												
緑) 土しょうが	1	緑) にんじん	15																																																																																																																																																																																																																																												
緑) たまねぎ	30	黄) 油	0.5																																																																																																																																																																																																																																												
黄) 砂糖	1	みりん	4.5																																																																																																																																																																																																																																												
料理酒	1	しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																												
削りぶし																																																																																																																																																																																																																																															
赤) 冷鮭(甘塩)	1切																																																																																																																																																																																																																																														
625	22.7	32																																																																																																																																																																																																																																													
赤) 冷ベーコン	15	緑) 青ねぎ	2																																																																																																																																																																																																																																												
緑) しめじ	5	緑) にんじん	15																																																																																																																																																																																																																																												
緑) たまねぎ	20	赤) 鶏卵	20																																																																																																																																																																																																																																												
中華パイオン	1.5	淡口しょうゆ	4.5																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																												
赤) 冷鶏肉	30	緑) キャベツ	20																																																																																																																																																																																																																																												
緑) にら	1	緑) にんにく	10																																																																																																																																																																																																																																												
緑) 土しょうが	0.5	緑) にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																												
緑) たまねぎ	20	黄) 油	2																																																																																																																																																																																																																																												
しょうゆ	1.5	料理酒	0.5																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	0.5	トマトケチャップ	3																																																																																																																																																																																																																																												
コチジャン	0.3	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.01	黄) ごま油	0.3																																																																																																																																																																																																																																												
黄) 片栗粉	0.3																																																																																																																																																																																																																																														
643	25.0	32																																																																																																																																																																																																																																													
赤) 冷豚肉	20	緑) キャベツ	15																																																																																																																																																																																																																																												
緑) パセリ	0.1	緑) にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																												
緑) たまねぎ	30	緑) ホットオニオン	10																																																																																																																																																																																																																																												
黄) 油	0.5	中華パイオン	2																																																																																																																																																																																																																																												
淡口しょうゆ	3	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																														
赤) 冷ベーコン	10	緑) しめじ	3																																																																																																																																																																																																																																												
緑) たまねぎ	10	黄) さとまいも	30																																																																																																																																																																																																																																												
赤) 牛乳	2	赤) とろけるチーズ	10																																																																																																																																																																																																																																												
黄) ホワイトソース	12	赤) 白みそ	2																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																														
黄) ミックスジャム	1袋																																																																																																																																																																																																																																														
711	21.2	22																																																																																																																																																																																																																																													
赤) 冷豚肉	22	緑) エリンギ	5																																																																																																																																																																																																																																												
緑) にんじん	15	緑) たまねぎ	50																																																																																																																																																																																																																																												
黄) 油	1	赤) ボーンストック	1																																																																																																																																																																																																																																												
黄) トマトケチャップ	10	緑) トマトピューレ	10																																																																																																																																																																																																																																												
黄) ハヤシルウ	13	ウスターソース	0.5																																																																																																																																																																																																																																												
ガーリック	0.05	塩	0.01																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																														
赤) 冷ベーコン	3	緑) クリームコーン缶	10																																																																																																																																																																																																																																												
赤) カットチーズ	1	黄) 小麦粉	15																																																																																																																																																																																																																																												
黄) 砂糖	4	赤) ベーキングパウダー	0.5																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																														

☆・・・オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
1月平均	674	25.1	28	303	76	1.8	2.8	195	0.35	0.49	25	2.38	3.4
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上