



月	火	水	木	金
こんだて おめでとう おめでとうございます	<h3>おせち料理の由来</h3> <p>かずのこ かずのこはしんの卵巣。たくさん卵があるので、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ようようにという意味が込められています。</p> <p>田づくり 昔、いwash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>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>栄養三色 黄)・熱や力になる 赤)・血や肉・骨を作る 緑)・体の調子をとのえる</p>
おかずの内容(g)	<p>『堺のめぐみ』を 使用する予定です 小松菜・11日、18日 キャベツ・11日、23日、25日 大根・15日 にんじん・24日</p>			<p>1月24日~30日 学校給食週間</p>

こんだて 七草	正月献立 9	10	11
七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたき、おかゆに入れます。胃にやさしいおかゆは、お正月に色々な食べ物を食べて疲れた胃腸をいたわる効果があります。	<p>605 22.1 22</p> <p>黄) 冷団子 22 赤) 焼かまぼこ 20 緑) 大根 20 緑) 金時人参 15 緑) 水菜 5 赤) 白みそ 2 淡口しょうゆ 1 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷ぶり 1 切 しょうゆ 1 料理酒 1 みりん 1.5 黄) 砂糖 1 しょうゆ 1 黄) 片栗粉 0.3</p>	<p>619 27.2 27</p> <p>赤) 鶏卵 20 赤) 焼かまぼこ 10 緑) にんじん 10 緑) えのき茸 5 緑) 青ねぎ 2 塩 0.01 淡口しょうゆ 5 だし昆布 0.5 削りぶし 2 黄) 片栗粉 0.3</p> <p>赤) 冷鶏から揚げ 55 緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 5 黄) 油 0.5 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1 酢 1 黄) 片栗粉 0.3</p>	<p>624 21.1 32</p> <p>黄) スパゲティ 30 赤) 冷ペーコン 10 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 7 緑) たまねぎ 40 緑) にんじん 0.5 ポーンストック 1.5 黄) オリブ油 2 塩 0.5 黄) こしょう 0.03 一味唐辛子 0.03</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) 小松菜 10 緑) キャベツ 15 緑) にんじん 5 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1 酢 1 黄) 油 0.2</p>

こんだて よくかんで たべよう せ 金力投球	15	16	17	18
「こー一番」力が必要な時、くつ力を入れて噛みつけた時に、丈夫な歯がなければ十分な力が出せません。なにことも全力投球するために、歯はとても大切です。噛む力を鍛えて、全身の体力を向上させましょう。	<p>602 22.7 25</p> <p>赤) 冷さば 16 緑) 大根 20 緑) にんじん 10 緑) えのき茸 5 緑) しょうが 0.5 緑) みつば 2 塩 0.1 淡口しょうゆ 4 削りぶし 2 料理酒 0.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 黄) じゃがいも 35 緑) にんじん 1 赤) 棒天 4 赤) 乾ひじき 1 黄) 油 0.5 しょうゆ 3 黄) 砂糖 3 みりん 0.5 削りぶし 1</p> <p>赤) 冷だし巻き卵 1個</p>	<p>601 23.3 38</p> <p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 2 黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷ペーコン 10 緑) キャベツ 20 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.2</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) たまねぎ 25 緑) にんじん 10 緑) にら 0.3 ガーリック 0.05 緑) しょうが 0.2 黄) 油 0.5 料理酒 0.05 みりん 0.5 塩板醤 0.05 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 3 黄) あたりごま 0.3 黄) 白ごま 0.5</p>	<p>643 20.2 25</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50 緑) にんじん 20 緑) りんごピューレ 5 ポーンストック 1 トマトケチャップ 2 ウスターソース 0.5 黄) 油 0.5 黄) カレールウ 12 ガーリック 0.05 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ウインナー 10 緑) たまねぎ 10 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 しょうゆ 1.5 酢 1 黄) 砂糖 1 黄) 油 0.2</p>	<p>614 25.9 25</p> <p>赤) 冷うすあげ 2 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20 緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 20 赤) 赤みそ 8 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 55 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 緑) しょうが 1 黄) 砂糖 0.5 みりん 0.5 しょうゆ 4 料理酒 0.5 こしょう 0.01</p>

こんだて 21	22	23	24	25
<p>619 28.9 32</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たまねぎ 40 緑) にんじん 10 緑) キャベツ 15 緑) ホールコーン缶 10 油 0.5 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 3 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷チキンハンバーグ 1個 緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 3 ピザソース 10 赤) とろけるチーズ 8</p>	<p>601 24.2 25</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 黄) じゃがいも 20 緑) たまねぎ 10 緑) にら 2 緑) えのき茸 5 赤) 冷豆腐 10 黄) 油 0.5 中華ブイオン 1.5 赤) 赤みそ 5 赤) 白みそ 3 キムチの素 0.8</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 25 赤) うずら卵缶 20 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 緑) ちんげん菜 10 ガーリック 0.03 緑) しょうが 0.2 緑) 干しいたけ 3 中華ブイオン 1 しょうゆ 0.3 塩 0.03 こしょう 0.01 黄) 片栗粉 1 黄) 油 0.3</p>	<p>631 19.6 27</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 50 緑) にんじん 15 緑) エリンギ 5 黄) ハヤシルウ 12 ポーンストック 10 トマトケチャップ 10 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 ガーリック 0.05 黄) 油 0.5</p> <p>赤) 冷ウインナー 15 緑) ホールコーン缶 20 緑) キャベツ 10 緑) にんじん 5 黄) 油 0.3 塩 0.03 こしょう 0.01</p>	<p>658 25.7 36</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 赤) 冷豆腐 30 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 緑) 青ねぎ 2 緑) しょうが 0.2 黄) 油 0.5 中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ミンチカツ 1個 黄) 油 1</p> <p>ソース 5 (クラス1本)</p>	<p>605 22.2 24</p> <p>黄) 冷うどん 40 赤) 冷鶏肉 20 赤) 焼かまぼこ 10 緑) 白ねぎ 8 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 しょうゆ 1 料理酒 1 淡口しょうゆ 4.5 みりん 1 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>緑) さがきごぼう 15 酢 0.5 赤) まぐろ(油漬) 10 緑) キャベツ 10 緑) にんじん 5 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1 黄) 粉末チーズ 0.5 黄) 白ごま 1 黄) あたりごま 0.5</p> <p>ふりかけ(みりん風) 1袋</p>

こんだて 28	29	30	31	学校給食週間
<p>600 21.5 28</p> <p>赤) 冷ペーコン 10 緑) たまねぎ 20 緑) ホールコーン缶 11 緑) にんじん 10 緑) クリームコーン缶 20 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 3.5 黄) 片栗粉 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 焼ちくわ 5 黄) ビーフン 7 緑) キャベツ 15 緑) たまねぎ 15 緑) にんじん 10 緑) しょうが 0.3 黄) 油 0.3 中華ブイオン 0.5 しょうゆ 2.5 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) ごま油 0.3</p> <p>黄) いちごジャム 1袋</p>	<p>607 24.8 19</p> <p>赤) 冷豚肉 10 黄) すいとん汁 30 緑) えのき茸 3 緑) 大根 15 赤) 赤みそ 5 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 緑) たまねぎ 25 緑) にんじん 15 緑) たけのこ水煮 10 緑) しょうが 0.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 4 料理酒 1 しょうゆ 1.5 削りぶし 1</p>	<p>615 24.0 25</p> <p>赤) 冷豚肉 15 赤) 冷厚揚げ 40 緑) たまねぎ 25 緑) にんじん 15 緑) ちんげん菜 15 緑) たけのこ水煮 15 緑) 干しいたけ 2 緑) たけのこ水煮 0.3 黄) 油 0.2 赤) 赤みそ 0.5 しょうゆ 0.1 黄) 砂糖 0.5 塩 0.01 黄) 片栗粉 0.02</p> <p>赤) 冷シューマイ 2個</p>	<p>620 22.9 35</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) たまねぎ 40 緑) にんじん 15 緑) ちんげん菜 5 赤) 牛乳 20 黄) マカロニ 15 ホールコーン缶 10 黄) ホワイトルウ 5 黄) ボタージュの素 5 赤) 粉末チーズ 2 ポーンストック 1 黄) 油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ペーコン 10 黄) じゃがいも 50 緑) たまねぎ 10 黄) オリブ油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01</p>	<p>1月24日~30日 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行わ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、給食週間としました。29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>

☆...オープン献立 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります。

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 (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
1月平均	617	23.5	28	289	69	1.6	2.5	185	0.27	0.42	9	2.24	3.0
文部科学省基準	640	18~32	25~30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.50未満	5.0