

月	火	水	木	金
こんだて	えいよう三色			
栄養価				
おかずの内容(㊄)	<p>今月は、「栃木県」の郷土料理「すいとん汁」を紹介します。 小麦粉に水を加え練った生地を、一口大の大きさにしたもの、すいとんといえます。すいとん汁は、野菜や肉、油あげ、こんにやくなどを入れて煮込んだ汁物です。歴史は古く、室町時代頃には食べられていたと言われています。戦時中には、お米の代用食として、野菜や肉などが入らない質素なものが食べられていました。栃木県は小麦の生産が盛んなこともあり、手軽に季節の野菜が楽しめる郷土料理として親しまれています。</p>			
	★予定献立は内容を一部変更する場合があります			

こんだて	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	8 ごはん・牛乳 みそ雑煮 いためなます ☆ぶりの照り焼き	9 ミニパン・揚げパン 牛乳 はくさいスープ 肉団子のケチャップ煮	10 ごはん・牛乳 のっぺい汁 豚肉とかぶのびり辛煮 ☆厚揚げ田楽
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	692 26.4 25	673 24.2 39	624 24.5 25
おかずの内容(㊄)	<p>七草がゆ 七草がゆに入っているものは? せり なずな ごぎょう ほしおのぎ すずしろ ほしおのぎ</p>	<p>緑)大根 10 緑)金時人参 10 黄)冷さといも 10 黄)冷団子 25 赤)赤みそ 3 赤)白みそ 10 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>緑)金時人参 3 赤)冷うすあげ 3 緑)干しいたけ 0.5 緑)切干大根 4 黄)油 0.5 黄)砂糖 2 酢 2 淡口しょうゆ 1.5 削りぶし 2</p> <p>赤)冷ぶり 1 黄)砂糖 1.5 みりん 2 しょうゆ 2.5 黄)片栗粉 0.3 削りぶし 2 だし昆布</p> <p>お正月献立</p>	<p>赤)冷ベーコン 10 緑)はくさい 30 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 黄)緑豆春雨 3 中華ピヨイン 10 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.02 こしょう</p> <p>赤)冷キヌホル 60 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 15 黄)油 0.2 トマトケチャップ 3 黄)砂糖 2 酢 3 しょうゆ 2</p>	<p>赤)冷鶏肉 10 緑)青ねぎ 2 緑)大根 15 緑)にんじん 10 黄)さといも 10 淡口しょうゆ 4 黄)片栗粉 1 削りぶし 2</p> <p>赤)冷豚肉 25 緑)ブロッコリー 10 緑)かぶ 25 緑)にんにく 0.3 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 5 黄)油 0.5 黄)砂糖 1.5 料理酒 1 しょうゆ 3 オイスターソース 1 豆板醤 0.2 黄)片栗粉 0.5 削りぶし 0.1</p> <p>赤)冷厚揚げ 45 赤)赤みそ 4.5 黄)砂糖 2.5 みりん 2.5 料理酒 2 削りぶし 2</p>

こんだて	14 ごはん・牛乳 みそ汁 小松菜の塩麹炒め ☆やきとり	15 コッペパン・牛乳 カレーうどん ☆大根サラダ 手作りドレッシング	16 ごはん・牛乳 ちんげん菜の卵スープ ☆ハンバーグのトマトソースかけ スティックチーズ	17 ごはん・牛乳 すまし汁 大豆の磯煮 ☆焼ししゃも
栄養価	644 26.7 28	654 26.6 30	647 29.5 28	616 27.8 27
おかずの内容(㊄)	<p>緑)青ねぎ 2 緑)えのき茸 5 緑)たまねぎ 20 赤)冷うすあげ 3 赤)赤みそ 6 赤)白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)ホールコーン缶 10 緑)キャベツ 20 緑)小松菜 15 緑)土しよが 0.2 緑)にんじん 5 黄)油 0.5 しょうゆ 0.5 塩こうじ 3 塩 0.05 こしょう 0.02 削りぶし 0.8</p> <p>赤)冷鶏肉 60 黄)砂糖 0.8 みりん 4 料理酒 1 しょうゆ 2 黄)片栗粉 0.5 削りぶし</p>	<p>赤)冷豚肉 20 緑)青ねぎ 3 緑)にんにく 10 緑)たまねぎ 30 赤)焼かまぼこ 10 赤)冷うすあげ 5 黄)冷うどん 60 黄)カレーうどん 8 ウスターソース 1 しょうゆ 1.5 削りぶし 2</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ホールコーン缶 10 緑)大根 30 緑)にんじん 5 黄)コブネズ風トッピング 2 黄)砂糖 1.5 酢 2 黄)こしょう 0.01 しょうゆ 2</p>	<p>赤)冷豚肉 2 赤)冷鶏肉 30 緑)ちんげん菜 15 緑)にんじん 10 赤)鶏卵 20 黄)油 0.5 中華ピヨイン 1 淡口しょうゆ 4 黄)片栗粉 1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷ハンバーグ 1個 緑)皮むきマト缶 5 緑)しめじ 5 緑)たまねぎ 10 黄)油 0.2 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1 黄)砂糖 0.1 塩 0.05 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)スティックチーズ 1本</p>	<p>赤)冷鶏肉 15 緑)青ねぎ 2 赤)えのき茸 5 緑)にんにく 10 赤)乾わかめ 0.3 淡口しょうゆ 4 削りぶし 2</p> <p>赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 20 緑)にんじん 10 赤)冷うすあげ 3 赤)乾ひじき 2 黄)油 0.5 黄)砂糖 1.5 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1</p> <p>赤)冷ししゃも 1 低 1尾 中・高 2尾</p> <p>19日は食育の日</p>

こんだて	20 ごはん・牛乳 にらたまスープ ピピン風 プリン(卵なし)	21 ソフトパン・牛乳 長崎ちゃんぽん 長崎ちゃんぽん	22 ごはん・牛乳 みそおでん ☆浅漬けサラダ 小魚の佃煮	23 コッペパン・牛乳 マカロニスープ ☆ピザポテト チョコレートクリーム	24 ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆れんこんサラダ
栄養価	677 29.2 27	675 24.6 28	611 23.9 24	689 23.4 37	697 21.8 28
おかずの内容(㊄)	<p>赤)冷鶏肉 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)にら 3 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 20 黄)油 0.5 中華ピヨイン 1 淡口しょうゆ 4 黄)片栗粉 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 30 黄)砂糖 1 しょうゆ 2 緑)ほうれん草 15 緑)にんにく 0.2 緑)にんじん 5 緑)大豆もやし 20 緑)干しいたけ 0.3 黄)いり白ごま 2 黄)油 0.5 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 1 コチジャン 0.2 黄)ごま油 0.2 黄)プリン 1個</p>	<p>赤)冷豚肉 10 赤)冷うどん 10 緑)キャベツ 15 緑)青ねぎ 2 緑)にんにく 10 緑)緑豆もやし 10 赤)焼かまぼこ 5 黄)冷中華種 40 油 0.5 白湯スープ 8 みりん 1 料理酒 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.1</p> <p>赤)冷鶏肉 15 赤)冷うどん 20 緑)キャベツ 20 緑)小松菜 5 緑)にんにく 3 緑)切干大根 1 赤)塩きり 1 赤)赤みそ 5 削りぶし 1</p>	<p>赤)冷鶏肉 15 赤)冷うどん 20 赤)冷うどん 15 赤)冷うどん 20 黄)冷中華種 25 赤)焼ちくわ 10 赤)冷厚揚げ 20 黄)砂糖 2 みりん 1 淡口しょうゆ 0.5 白)赤みそ 5 赤)赤みそ 3 削りぶし 1</p> <p>赤)冷豚肉 20 緑)小松菜 5 緑)にんにく 3 緑)切干大根 1 赤)塩きり 1 赤)赤みそ 5 削りぶし 1</p> <p>赤)小魚の佃煮 1個</p>	<p>赤)冷鶏肉 5 緑)ホールコーン缶 10 緑)キャベツ 20 緑)パセリ 0.2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)マカロニ 5 黄)油 0.5 中華ピヨイン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ピーマン 3 緑)たまねぎ 5 黄)じゃがいも 45 赤)とろけるチーズ 10 ピザソース 5 トマトケチャップ 3 塩 0.05 こしょう 0.02</p> <p>黄)チョコレートクリーム 1袋</p>	<p>赤)冷牛肉 25 緑)マッシュルーム缶 10 赤)にんにく 0.2 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 40 赤)トマトピューレ 10 黄)油 0.5 ポーンストック 1 黄)ハヤシルー 10 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 20 赤)冷うどん 10 赤)うずら卵缶 20 緑)たけのこ水煮 15 緑)はくさい 40 赤)ちんげん菜 15 緑)にんにく 0.1 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 2.5 黄)油 0.5 緑)干しいたけ 0.2 黄)油 10 緑)にんじん 1.5 しょうゆ 3 黄)片栗粉 1 黄)ごま油 0.2 塩 0.3 こしょう 0.2</p> <p>赤)冷シューマイ 2個 赤)ヨーグルト 1個 (いちご)</p>

こんだて	27 ごはん・牛乳 すいとん汁 ☆鮭の風味焼き	28 おさつパン・牛乳 ミネストローネ ☆冬野菜グラタン	29 ごはん・牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 赤魚のそれぞれかけ ふりかけ	30 黒糖きなこパン・牛乳 ブロッコリーのクリーム煮 ☆ジャーマンポテト	31 ごはん・牛乳 八宝菜 ☆焼シューマイ ヨーグルト
栄養価	622 25.7 23	624 21.9 31	706 29.6 24	652 24.2 31	687 28.8 25
おかずの内容(㊄)	<p>赤)冷鶏肉 10 つきこんにやく 10 緑)青ねぎ 2 緑)しめじ 5 緑)大根 20 緑)にんじん 10 黄)冷すいとん 30 淡口しょうゆ 0.5 赤)赤みそ 6 赤)白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤)冷鮭 1切 酢 3.5 淡口しょうゆ 0.4 黄)油 0.5</p>	<p>赤)冷ベーコン 10 緑)皮むきマト缶 20 黄)白いりげん菜水煮 20 緑)セロリ 10 緑)にんにく 0.2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)スパゲティ 5 中華ピヨイン 1 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.3 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)冷ウインナー 10 緑)カリフラワー 10 緑)ほうれん草 5 緑)たまねぎ 5 黄)じゃがいも 20 赤)牛乳 4 赤)とろけるチーズ 5 黄)ホワイトソース 20 こしょう 0.01</p>	<p>赤)冷豚肉 20 緑)土しよが 2 緑)にんにく 20 緑)たまねぎ 40 緑)はくさい 60 赤)一口魚菜天 2 黄)油 0.5 黄)砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 2 削りぶし 0.5</p> <p>赤)冷赤魚(粉付) 1切 黄)油 5 緑)青ねぎ 0.5 緑)冷大根おろし 15 黄)砂糖 0.5 みりん 2 しょうゆ 1 淡口しょうゆ 2 削りぶし</p> <p>赤)冷ベーコン 10 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 50 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷シューマイ 1袋 (のりっこ)</p>	<p>赤)冷鶏肉 15 緑)ホールコーン缶 10 緑)ブロッコリー 10 緑)にんじん 15 緑)キャベツ 30 黄)マカロニ(エルボ) 8 黄)油 0.5 ポーンストック 1 黄)ホワイトルー 7 赤)牛乳 20 赤)粉末チーズ 3 牛乳 0.1 こしょう 0.02</p>	<p>赤)冷豚肉 20 赤)冷うどん 10 赤)うずら卵缶 20 緑)たけのこ水煮 15 緑)はくさい 40 赤)ちんげん菜 15 緑)にんにく 0.1 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 2.5 黄)油 0.5 緑)干しいたけ 0.2 黄)油 10 緑)にんじん 1.5 しょうゆ 3 黄)片栗粉 1 黄)ごま油 0.2 塩 0.3 こしょう 0.2</p> <p>赤)冷シューマイ 2個 赤)ヨーグルト 1個 (いちご)</p>

☆...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	658	25.8	28	329	78	1.8	2.9	222	0.36	0.51	20	2.28	3.5
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	1.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上