

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8	水	ご飯 鶏の唐揚げ 生野菜の付け合せ 春雨と竹輪のさっぱり和え 雑煮風和風スープ 飲むヨーグルト	鶏肉 竹輪 飲むヨーグルト	精白米 片栗粉 油 春雨 砂糖 お餅	キャベツ サニーレタス 水菜 ミニトマト きゅうり 人参 ごぼう 大根 ホウレン草	エネルギー 825 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.3 g
9	木	コーンクリームスパゲティ 水菜と大根のかまぼこサラダ コンソメスープ(玉葱・人参・じゃがいも) カップヨーグルト	ベーコン 牛乳 かまぼこ カップヨーグルト	スパゲティ 油 小麦粉 ごま じゃがいも	コーン ねぎ 水菜 大根 人参 玉葱	エネルギー 688 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.3 g
10	金	ご飯 チキン南蛮タルタルソースがけ 小松菜とじゃこの和風ソテー ミニ肉じゃが 味噌汁(豆腐・白菜・小ネギ) ベビーチーズ	鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 豚肉 豆腐 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 白滝 砂糖 油	きゅうり 玉葱 パセリ 小松菜 キャベツ 人参 ミニトマト 白菜 小ネギ	エネルギー 793 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.5 g
14	火	ハヤシライス ツナサラダ 果物(はっさく・苺) 牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	精白米 油 ごま	玉葱 人参 エリンギ レタス キャベツ きゅうり ミニトマト はっさく 苺	エネルギー 836 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 36.2 g
15	水	チキンカレーピラフ エビカツレツ せんきゃべツ りんごと白菜のサラダ 玉子スープ(ねぎ・タアサイ) 飲むヨーグルト	鶏肉 エビ 魚肉すり身 卵 飲むヨーグルト	精白米 油	玉葱 人参 赤ピーマン コーン キャベツ 赤キャベツ りんご 白菜 人参 干しぶどう ねぎ タアサイ	エネルギー 696 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.0 g
16	木	ご飯 煮込みハンバーグ 付け合せ温野菜(ブロッコリー・人参グラッセ・揚げポテト) 海藻サラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・大根) カップヨーグルト	豚肉 牛肉 海藻 カップヨーグルト	精白米 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	玉葱 ブロッコリー 人参 レタス きゅうり コーン キャベツ 大根	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.8 g
17	金	玄米入りご飯 うろこまぐろのレモン醤油焼き キャベツとコーンのガーリックソテー さつまいもの蜂蜜風味 ひじきとこんにゃくの炒り煮 けんちん汁 ミルクゼリー(苺ソースがけ)	ウロコマグロ ひじき さつまいも 豆腐 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 油 さつまいも 蜂蜜 白滝 里芋 こんにゃく 砂糖	レモン キャベツ コーン さやいんげん 大根 人参 苺	エネルギー 644 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 9.3 g
20	月	カレー南蛮うどん 小松菜とじゃこの塩昆布和え 果物(ぼんかん) 牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ 昆布 牛乳	うどん 小麦粉 片栗粉	玉葱 人参 ねぎ 干し椎茸 小松菜 もやし ぼんかん	エネルギー 568 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.0 g
21	火	<b>食べ残し0(ゼロ)day</b> ベジタブルピラフ 冬野菜のシチュー 玉子とコーンのサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 牛乳 卵 飲むヨーグルト	精白米 油 じゃがいも 小麦粉	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー カラフラワー 大根 レタス キャベツ 赤キャベツ コーン	エネルギー 783 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 25.4 g
23	木	ご飯 牛肉と野菜のすき焼き風 和風じゃこサラダ 果物(いよかん) ホットミルク(抹茶風味)	牛肉 豆腐 ちりめんじゃこ 海苔 牛乳	精白米 白滝 片栗粉 砂糖 油	ねぎ キャベツ 白菜 春菊 大根 人参 キウリ 赤玉葱 いよかん	エネルギー 767 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 24.5 g
24	金	玄米入りご飯 ブリのネギ味噌マヨ焼き 温野菜の黒胡椒ドレッシング かぼちゃのバター焼き きのこ青菜のおかか和え 豚汁 ミルクゼリー(メープルシロップがけ)	ホキ 味噌 豚肉 かつお節 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 油 マヨネーズ 砂糖 バター 蜂蜜 こんにゃく ごま 白滝 メープルシロップ	小ネギ キャベツ コーン 人参 かぼちゃ ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー 767 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 28.6 g
27	月	茹で野菜たっぷり醤油ラーメン 花野菜とポテトのガーリックソース 飲むヨーグルト	わかめ 卵 焼き豚 飲むヨーグルト	中華麺 じゃがいも 油	ほうれん草 もやし キャベツ ねぎ ブロッコリー カラフラワー	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 10.5 g
28	火	ご飯 鶏肉のレモンハーブ焼き 温野菜のコンソメ風味 さつまいもとブロッコリーのミニグラタン ほうれん草のごま和え コンソメスープ(玉葱・枝豆) カップヨーグルト	鶏肉 牛乳 粉チーズ カップヨーグルト	精白米 さつまいも バター 小麦粉 砂糖 こんにゃく ごま	レモン バジル キャベツ 人参 コーン ブロッコリー ほうれん 草 玉葱 枝豆	エネルギー 741 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.7 g
29	水	ご飯 豚肉のハリハリ鍋風 コーン焼売 果物(りんご) 乳酸菌飲料(鉄・葉酸・ビタミンB12強化)	豚肉 イカ 魚肉すり身 油揚げ 乳酸菌飲料	精白米 小麦粉 油 砂糖	水菜 大根 もやし 人参 コーン サニーレタス ミニトマト りんご	エネルギー 683 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 13.7 g
30	木	テーブルパン ロールキャベツのトマト煮込み かぼちゃとチーズのパン粉焼き 果物(いよかん) ホットミルク(黒糖味)	鶏肉 豚肉 チーズ 卵 牛乳	パン 小麦粉 油 黒糖	キャベツ ブロッコリー 人参 玉葱 トマト かぼちゃ サニーレタス いよかん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.6 g
31	金	玄米入りご飯 鱈のピザソース焼き 白菜としめじの柚子風味和え ハムのコルスローサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) ほうじ茶ミルクゼリー(きなこがけ)	鱈 チーズ ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳 ゼラチン きな粉	精白米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖	トマト ピーマン 玉葱 白菜 ぶなしめじ 人参 柚子 ミニトマト キャベツ コーン 小松菜	エネルギー 659 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.6 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996

**謹賀新年 寒い日が続いています。体調管理を万全に!**

厳しい寒さと空気の乾燥で、体調を崩しやすい日々が続いていますね。あと数か月はインフルエンザや風邪の流行の時期です。この時期の栄養バランスの良い食事と温かい料理は欠かせません。体を温め、血流をよくしておくことは、ウイルスと戦う力を引き上げることとなります。起床後は体温が下がっている状態ですから、温かい朝ごはんを食べてから登校することは大切です。冷えは大敵ですね。

今年も給食室では、栄養バランスの良い食事を季節に合った献立で、皆さんの健康を支えたいと思います。皆さんもしっかり栄養補給に努め、健康的な生活を送りましょう。



**◆今月の食生活目標◆**

**マナーを守って  
楽しくランチを食べよう!**

さあ、今年も楽しくランチを食べられるように、周囲の人に不快な思いをさせないよう気を遣いながら、楽しい会話で、食事をしましょう!  
正しい箸や食器の持ち方で、スマートに食べることも忘れずに!

**今月の食べ残し0(ゼロ)dayは21日(火)です!**

**おせち料理の願いを知ろう!**

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。

<p><b>たい</b></p> <p>「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。</p>	<p><b>えび</b></p> <p>長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますように」と願う。</p>	<p><b>昆布巻き</b></p> <p>「昆布」が「よるこぶ」に通じ、1年美しく暮らせるように願う。</p>
<p><b>田作り・こまめ</b></p> <p>昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。</p>	<p><b>たたきごぼう</b></p> <p>豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒い鴉)に似せて、豊作を願う。</p>	<p><b>黒豆</b></p> <p>「まめ(元氣)」に暮らせるように」と願う。黒は魂よけの色とされる。</p>
<p><b>かすのこ・さといも</b></p> <p>「子宝に恵まれ、家が栄えるように」と願う。</p>	<p><b>くりきんとん</b></p> <p>富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちくり」をあしらう。</p>	<p><b>だて巻き</b></p> <p>昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。</p>