

1月 よていこんだてひょう

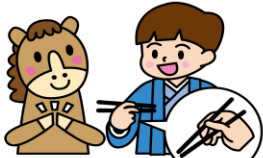
| 日 | 曜日 | 献立 | 牛乳 | 赤の食品 血や肉になる | 黄色の食品 働く力になる | 緑の食品 体の調子を整える | 栄養価 | ひとことメモ |
|---------------------|----|--|----|---|--|---|--|--|
| 9 | 金 | 豆まめハヤシライス アップルドレッシングサラダ じゃこ入りポテトフライ | ○ | 豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ | 精白米 粒麦 油 中さら糖 小麦粉 バター さとう じゃがいも | にんにく セロリー 玉葱 小松菜 人参 キャベツ きゅうり マッシュルーム りんご | エネルギー 638 kcal たんばく質 23.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g | 9日はりんごをすり おろして「アップ ルドレッシング」 を作ります。 りんごの甘味を活 かしたサラダを楽 しみにしていって ください♪ |
| 13 | 火 | ごはん 鯖のみそ煮 キャベツのおかか和え のっぺい汁 | ○ | 牛乳 サバ 豆みそ おかか 豚肉 生揚げ わかめ | 精白米 粒麦 油 さとう こんにゃく 里芋 でん粉 | しょうが キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ | エネルギー 565 kcal たんばく質 25.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 g | 16日は春江小で人 気の手作りパンで す。生地にダイス チーズをたっぷり混 ぜて作ります。調理 員さんの心のこもっ た手作りパンを味 わって食べましょ う。 |
| 14 | 水 | えびとあさりのクリームライス ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ | ○ | 牛乳 豆乳 鶏肉 エビ あさり チーズ 白いんげん豆 ハム ひよこ豆 生クリーム 寒天 | 精白米 粒麦 バター 油 小麦粉 さとう じゃがいも | 玉葱 人参 パセリ マッシュルーム 大根 キャベツ パプリカ ブロッコリー レモン みかん バイン 黄桃 りんご | エネルギー 634 kcal たんばく質 23.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g | 23日の衣笠丼は、 京都発祥の料理で す。油揚げとねぎ を甘辛く煮た後に 卵でとじ、ご飯の 上のにせて食べま す。ちなみに京都 では油揚げのことを 「薄揚げ」と呼 びます。 |
| 15 | 木 | ごはん イカのかりんと揚げ 白菜の和え物 豆乳みそ汁 | ○ | 牛乳 イカ おかか 生揚げ みそ 豆乳 | 精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま | しょうが 白菜 小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ | エネルギー 566 kcal たんばく質 27.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g | |
| 16 | 金 | 手作りチーズパン ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ みかん | ○ | 牛乳 チーズ 豚肉 大豆 | 強力粉 小麦粉 油 さとう すりごま じゃがいも | 人参 玉葱 パセリ キャベツ コーン きゅうり みかん | エネルギー 628 kcal たんばく質 27.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.8 g | |
| 19 | 月 | ごはん 鶏肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 根菜のみそ汁 | ○ | 牛乳 鶏肉 おかか 豚肉 みそ | 精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま油 じゃがいも すりごま | しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 玉葱 大根 えのき | エネルギー 552 kcal たんばく質 23.7 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g | |
| 20 | 火 | ごはん ぶりのつけ焼き れんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ぼんかん | ○ | 牛乳 ぶり 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ わかめ | 精白米 粒麦 ごま油 こんにゃく さとう ごま じゃがいも | しょうが 人参 れんこん 小松菜 玉葱 白菜 ねぎ ぼんかん | エネルギー 572 kcal たんばく質 25.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g | |
| 21 | 水 | フレンチトースト 豚肉のスープ煮 ツナサラダ パナナ | ○ | たまご 牛乳 豚肉 ツナ | 食パン さとう 油 バター じゃがいも マカロニ | 人参 玉葱 しめじ 白菜 パセリ コーン キャベツ きゅうり パナナ | エネルギー 551 kcal たんばく質 24.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.2 g | |
| 22 | 木 | ごはん しぐれ煮 ししゃもフライ 白菜と小松菜の和え物 すりごまのみそ汁 | ○ | 牛肉 ししゃも おかか 油揚げ みそ | 精白米 粒麦 油 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく すりごま | ごぼう しょうが パセリ 白菜 人参 小松菜 もやし 大根 ねぎ みずな | エネルギー 575 kcal たんばく質 24.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g | |
| 23 | 金 | 衣笠丼 わかめのみそ汁 フルーツ和え | ○ | 油揚げ たまご 牛乳 豆腐 みそ わかめ 赤えんどう豆 | 精白米 粒麦 油 さとう じゃがいも すりごま | 人参 玉葱 ねぎ 大根 小松菜 りんご バイン りんごジュース | エネルギー 668 kcal たんばく質 26.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.9 g | |
| 全国学校給食週間(1月24日～30日) | | | | | | | | |
| 26 | 月 | 鶏の竜田揚げサンド ポテトのにんにくバター炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ | ○ | 鶏肉 牛乳 わかめ ベーコン レンズ豆 | 無塩パン 米粉 油 じゃがいも バター さとう すりごま ごま マカロニ | しょうが キャベツ にんにく コーン パセリ もやし 大根 人参 玉葱 セロリー えのき 小松菜 | エネルギー 554 kcal たんばく質 26.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g | 24日～30日は、 全国学校給食週間 です。昭和25年度 から、学校給食に よる教育効果を高 めるために定めら れました。春江小 では様々な特別給 食を実施します。 ※今月のバース デー給食のお祝い メニューはオレン ジケーキです。 |
| 27 | 火 | 昔の給食(明治22年ごろ) ごはん 鮭の塩焼き キャベツとじゃこのお浸し すいとん汁 | ○ | 牛乳 サケ おかか ちりめんじゃこ 豆腐 豚肉 生揚げ みそ わかめ | 精白米 粒麦 さとう 小麦粉 | 小松菜 人参 えのき キャベツ 大根 ねぎ | エネルギー 556 kcal たんばく質 27.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.4 g | |
| 28 | 水 | 鮭とたまごのチャーハン レバーのごまがらめ ワンタン入り五目スープ みかん入り牛乳寒天 | ○ | たまご サケ 牛乳 豚レバー 鶏肉 寒天 豆乳 | 油 精白米 粒麦 ラード でん粉 ごま さとう ワンタンの皮 ごま油 | しょうが 玉葱 ねぎ にんにく 大根 たけの こもやし 白菜 えのき 小松菜 みかん | エネルギー 606 kcal たんばく質 27.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g | |
| 29 | 木 | パースデー給食 スパゲティナポリタン ポテトのスープ煮 オレンジケーキ | ○ | 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 ウィンナー | スパゲッティ 油 さとう じゃがいも 小麦粉 | 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム キャベツ オレンジジュース | エネルギー 573 kcal たんばく質 22.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g | |
| 30 | 金 | 東京都郷土料理 ごはん コロッケ 小松菜のアーモンド和え ちゃんこ汁 | ○ | 牛乳 大豆 豚肉 おから ひじき 鶏肉 生揚げ | 精白米 粒麦 油 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 アーモンド | 人参 玉葱 もやし キャベツ 小松菜 白菜 ねぎ しめじ | エネルギー 667 kcal たんばく質 23.6 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.9 g | |

給食実施回数：15回 食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。

今年(とし)はうま年(うまねん)!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸(はし)をうま(うま)く使いこなして
きれいに食べよう!



よく味(あじ)わってうま(うま)味(あじ)を
感じよう!

とし(とし)だま(だま) お年玉(おとしだま)はもち(もち)だった!?

しょうがつ だん にほんぶんか きん きかい おお
お正月(おとしがた)は、普段(ふだん)より日本文化(にほんぶんか)を感じる機会(きかい)が多(おほ)かったのでは
ないでしょうか。さて、子供(こども)たちにとって、お正月(おとしがた)の楽しみ(たのしみ)といえばお年玉(おとしだま)。
新年(しんねん)を祝(いわ)って、大人(おとな)から子供(こども)へお小遣(こづか)いを渡(わた)す風習(ふうしゅう)です。もともとは、お正月(し
ょうがつ)の「歳神様(としがみさま (年神様))」にお供えした「もち」を、歳神様(としがみさま)からの贈り物(おくりもの)として
わ あた はじ としだま としがみさま たましい いみ
分け(わけ)与え(たま)えたことが始まり(はじまり)とされ、「年玉(としだま)」とは「歳神様(としがみさま)の魂(たましい)」を意味(いみ)します。

