





日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 水	元日				
2 ／ 木					
3 ／ 金					
4 ／ 土	ご飯 魚の香味焼き マカロニサラダ 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米/マカロニ/じゃが芋	鮭	玉葱/大蒜/キャベツ/人参/ コーンホール	エネルギー 338 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.2 g
6 ／ 月	ご飯 ツナコロケ ブロッコリー 味噌汁 (玉葱・わかめ)	米/じゃが芋/小麦粉/パン粉/ 米ぬか油	ツナ缶/わかめ	玉葱/ブロッコリー	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.3 g
7 ／ 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米/三温糖	鮭/わかめ	キャベツ/玉葱/人参/ピーマ ン/えのき茸/かぼちゃ	エネルギー 322 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.2 g
8 ／ 水	ご飯 回鍋肉 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米/米ぬか油/三温糖/さつま 芋	豚肉	生姜/キャベツ/ピーマン/玉 葱	エネルギー 285 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.0 g
9 ／ 木	ご飯 白身魚の西京焼き 大根の煮物 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/三温糖/米ぬか油/じゃが 芋	白身魚/鶏肉	大根/人参/キャベツ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 3.0 g 食塩相当量 1.1 g
10 ／ 金	吉野の鶏飯 かぼちゃサラダ 味噌汁 (キャベツ・玉葱・油揚げ)	米/米ぬか油/三温糖	鶏肉/油揚げ	ごぼう/大蒜/かぼちゃ/人参/ 玉葱/キャベツ	エネルギー 316 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.2 g
11 ／ 土	鶏南蛮うどん さつま芋の甘煮	うどん/米ぬか油/片栗粉/三 温糖	鶏肉	人参/ほうれん草/長葱/干し 椎茸/大根/白菜/レモン	エネルギー 314 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 3.3 g 食塩相当量 1.0 g
13 ／ 月	成人の日				
14 ／ 火	ご飯 魚のもみじ焼き いんげんのおかか煮 味噌汁 (南瓜・キャベツ)	米/三温糖	鮭/かつお節	人参/いんげん/しめじ/かぼ ちゃ/キャベツ	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 3.3 g 食塩相当量 1.2 g
15 ／ 水	そばろごはん ひじきとツナの炒め煮 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米/三温糖/ごま/ごま油/ じゃが芋	鶏肉/ツナ缶	生姜/ほうれん草/キャベツ/ 人参/玉葱	エネルギー 328 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 1.3 g
16 ／ 木	ご飯 鮭のムニエル 切干大根の炒め煮 味噌汁 (さつま芋・ほうれん草)	米/小麦粉/米ぬか油/三温糖	鮭/油揚げ	切干大根/人参/干し椎茸/い んげん/ほうれん草	エネルギー 363 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.2 g
17 ／ 金	ご飯 豚肉の生姜焼き 実だくさん汁	米/米ぬか油/三温糖/じゃが 芋	豚肉	生姜/人参/玉葱/大根/ごぼ う/白菜/長葱	エネルギー 304 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 1.0 g
		月平均栄養価	エネルギー 328 kcal 脂 質 6.1 g		タンパク質 14.2 g 食塩相当量 1.1 g

★未摂取食材がありましたら、事前にご家庭で数回試してから給食のご利用をしていただきますよう、ご協力をお願い致します。

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 ／ 土	ご飯 ポテトコロケ キャベツとコーンのソテー 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米／米ぬか油／じゃが芋／パン粉	豚肉／豆腐	玉葱／人参／キャベツ／コーンホール／ほうれん草	エネルギー 352 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 1.1 g
20 ／ 月	ご飯 肉豆腐 ワンタンスープ	米／糸こんにゃく／三温糖／米ぬか油／ウェーブワンタン	豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／白菜／もやし／えのき茸	エネルギー 345 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 0.7 g
21 ／ 火	ポークケチャップライス 小松菜とじゃこの炒め物 コンスープ	米／米ぬか油 	豚肉／ちりめんじゃこ／豆乳 	玉葱／人参／ピーマン／小松菜／キャベツ／コーンホール／コーンクリーム	エネルギー 317 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.5 g
22 ／ 水	ご飯 かぼちゃコロケ 三色煮浸し 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米／三温糖／パン粉／米ぬか油／麩	無添加ハム／わかめ	かぼちゃ／玉葱／小松菜／人参／えのき茸	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 1.3 g
23 ／ 木	ご飯 白身魚のねぎソース ポテトサラダ 味噌汁 (大根・油揚げ)	米／片栗粉／米ぬか油／ごま油／じゃが芋	白身魚／油揚げ	生姜／長葱／人参／玉葱／大根	エネルギー 305 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 1.2 g
24 ／ 金	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／米ぬか油／三温糖	鶏肉／油揚げ／わかめ	小松菜／キャベツ／人参／かぼちゃ	エネルギー 307 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 1.0 g
25 ／ 土	中華丼 大根のそぼろ煮 味噌汁 (さつまいも・わかめ)	米／米ぬか油／三温糖／片栗粉／さつまいも	豚肉／鶏肉／わかめ	小松菜／人参／パプリカ／しめじ／白菜／きくらげ／大根／グリーンピース	エネルギー 347 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 1.3 g
27 ／ 月	ご飯 油淋鶏 ほうれん草ソテー 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／ごま油／じゃが芋	鶏肉	長葱／大蒜／生姜／ほうれん草／しめじ／コーンホール／キャベツ	エネルギー 317 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.0 g
28 ／ 火	ご飯 かじきの味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米／マヨネーズ風ドレッシング／三温糖	かじき／油揚げ 	小松菜／人参／しめじ／かぼちゃ／玉葱	エネルギー 337 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 0.9 g
29 ／ 水	ご飯 麻婆豆腐 タイピーエン	米／ごま油／片栗粉／春雨	豚肉／豆腐	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／生姜／にら／白菜／長葱／もやし	エネルギー 341 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 1.3 g
30 ／ 木	ご飯 鮭のから揚げ 野菜の煮物 味噌汁 (なめこ・豆腐)	米／片栗粉／米ぬか油／里芋／三温糖	鮭／鶏肉／豆腐	生姜／人参／干し椎茸／いんげん／なめこ	エネルギー 351 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 1.1 g
31 ／ 金	カレーライス 春雨サラダ 白菜のスープ	米／じゃが芋／米ぬか油／春雨	豚肉／無添加ベーコン	人参／玉葱／大蒜／グリーンピース／きゅうり／コーンホール／白菜	エネルギー 348 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.1 g
月平均栄養価			エネルギー 328 kcal 脂 質 6.1 g	たんぱく質 14.2 g 食塩相当量 1.1 g	

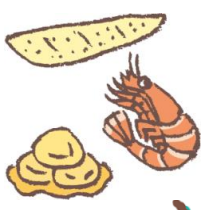
★未摂取食材がありましたら、事前にご家庭で数回試してから給食のご利用をしていただきますよう、ご協力をお願い致します。

子どもと一緒に **食べものクイズ**

Q おせち料理で金運を願うものは？

① 数の子 ② エビ ③ 栗きんとん

A 正解は③。漢字で「栗金団」と書き、金運や勝負運を願う意味が込められています。クチナシの実で色付けされた黄金色は財宝の輝きにたとえられています。



世界の行事食 | **韓国**

旧正月のトック

旧正月の初日に、白いもちであるトック入りのスープを食べることで心身を清め、新しい年の健康と長寿を祈る意味があります。

