

1月 予定献立表

1月の栄養価 エネルギー 804kcal (810kcal) たんぱく質 33g (30g) 脂質 23g (22g) 塩分 2.9g (2.9g) ()は基準値	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
		<ul style="list-style-type: none"> ごはん さばの香り焼き すき昆布のお煮つけ 雑煮 	<ul style="list-style-type: none"> 米粉パン かぼちゃのシチュー 豆のマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ アセロラゼリー
	エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 23.2 塩分(g) 2.3	エネルギー(kcal) 826 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 30.3 塩分(g) 2.8	エネルギー(kcal) 869 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 24.0 塩分(g) 2.9	エネルギー(kcal) 902 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 25.8 塩分(g) 1.9
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> 三色丼 わかめときゅうりの酢の物 みそ汁 (大根・人参) 	<ul style="list-style-type: none"> 中華飯 中華スープ キャラメルポテト 	～みやぎ水産の日～ <ul style="list-style-type: none"> ごはん たらのチーズ焼き 白菜とじゃこのおかか和え すまし汁 (豆腐) 	<ul style="list-style-type: none"> ガパオライス ブロッコリーのツナサラダ いよかん 	～食育の日～ <ul style="list-style-type: none"> ごはん 松風焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 (雪菜)
エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 25.5 塩分(g) 3.8	エネルギー(kcal) 826 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 17.6 塩分(g) 3.6	エネルギー(kcal) 716 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 16.2 塩分(g) 3.2	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 27.0 塩分(g) 2.0	エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 38.2 脂質(g) 26.8 塩分(g) 3.5
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん タンドリーチキン 花野菜のサラダ あさりと野菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 海藻サラダ 	～北海道の料理～ <ul style="list-style-type: none"> ごはん ごまザンギ キャバツのみそマヨネーズ和え 石狩鍋 	～栃木県の料理～ <ul style="list-style-type: none"> チャーハン 餃子 もやしのスープ いちご 	～京都府の料理～ <ul style="list-style-type: none"> ばらすし 厚焼きたまご ほうれん草のお浸し みそ汁 (じゃがいも)
エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 23.9 塩分(g) 2.4	エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 22.4 塩分(g) 3.5	エネルギー(kcal) 858 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 31.1 塩分(g) 2.7	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 19.1 塩分(g) 3.2	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 16.7 塩分(g) 3.6
29日 (月)	30日 (火)	<div style="text-align: center;"> <p>学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。</p> </div>		
～島根県の料理～ <ul style="list-style-type: none"> 舞茸ごはん 鯖の西京焼き ブロッコリーのおかか和え のっぺい汁 	～長崎県の料理～ <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏の照り焼き 浦上そぼろ ヒカド 			
エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 18.1 塩分(g) 2.2	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 21.6 塩分(g) 3.1			

★牛乳は毎日つきます。★材料の都合で献立を変更する場合があります。★上記の栄養量はごはん「普通盛り」を選んだ場合です。

おせち料理の意味を知ろう！

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼろは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

