



日	曜	しめしよく 主食	ごんがでめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体を温める	『緑』の食品 からだちもうすく おもに体の調子を整える	『青』の食品 おもに体の調子を整える	カローリー (kcal) 小学生 中学生
<div> <div>おせち料理</div> <div>おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。</div> </div> <div> <div>雑煮</div> <div>雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁は立てやみそは立てなど、さまざまです。</div> </div> <div> <div>七草がゆ</div> <div>七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。香の七草とは、せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。</div> </div>								
7 すい 水	コッペパン	ポトフ 『ハッピーにんじんの日』	じゃがいも	ぶたにく 豚肉 ウインナー	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ	<div> <div>HAPPY</div> <div> </div> </div>	バセリフレーク 塩 こしょう とりから うすくちしょうゆ	638
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん		こしょう うすくちしょうゆ	734
8 もく 木	ごはん	ななくさ ぞうに 七草雑煮	しらたまこ さといも 白玉粉 里芋	とりにく あぶら油 鶏肉 揚げ 豆腐	みずな 水菜 にんじん かぶ ねぎ ごぼう はくさい 白菜 大根	厚揚げ うすくちしょうゆ みりん		604
		くさや 千草焼き (ゆかり和え)		たまごとり 卵 鶏肉 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ (キャベツ)	(ゆかり) (うすくちしょうゆ)		724
9 きん 金	こめこ 米粉パン	パンプキンスープ	じゃがいも	とりにく きゅうり 鶏肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ たま 玉ねぎ グリンピース	とりから パンプキンポタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ		625
		タンドリーチキン(添えキャベツ)		とりにく 鶏肉 ヨーグルト	(キャベツ)	塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 (うすくちしょうゆ)		724
13 か 火	ごはん	♡ 小4 リクエスト ♡ にく 肉うどん	うどん サラダ油 うどん さとう 砂糖	ぎゅうにく 牛肉 かまぼこ	たま 玉ねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 厚揚げ うすくちしょうゆ		707
		うめ あ 梅おかか和え	さとう 砂糖	かつお節	もやし キャベツ にんじん きゅうり 梅肉	こいくちしょうゆ		833
14 すい 水	コッペパン	ミネストローネ	じゃがいも サラダ油	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ 白菜 セロリ トマト	バセリフレーク とりから おろしにんにく トマテチャップ 塩 こしょう うすくちしょうゆ		661
		ようふうしらあ 洋風 白和え	さとう 砂糖 マヨネーズ	とうふ 豆腐 ベーコン みそ	きゅうり ほうれん草 にんじん			761
15 もく 木	チキンライス	チキンライスの具を ごはんとはぎて食べてください。	こめ 米 マーガリン	とりにく 鶏肉	コーン にんじん たま 玉ねぎ グリンピース	トマテチャップ カレー粉 塩 こしょう		632
		♡ 小4 リクエスト ♡ ふわふわスープ	じゃがいも パン粉	ロースハム チーズ 卵	にんじん たま 玉ねぎ	とりから 塩 こしょう うすくちしょうゆ バセリフレーク		741
16 きん 金	コッペパン	いた 炒めビーフン	ビーフン サラダ油	ぶたにく 豚肉	キャベツ にんじん たま 玉ねぎ ピーマン しいたけ	おろしにんにく おろししょうが 塩 うすくちしょうゆ こしょう 料理酒		624
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ プロッコリー きゅうり コーン			717
小4 リクエスト週間								
19 げつ 月	ごはん	あすかじる 飛鳥汁	国語	みそ とりにく とうふ みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	ごぼう にんじん えのき 小松菜	だし昆布 厚揚げ		654
		に そ やさい いわしみぞれ煮(添え野菜)	さとう 砂糖	いわし	だいこん 大根(もやし にんじん)	しょうゆ みりん 塩 (うすくちしょうゆ)		772
20 か 火	ごはん	くり はい にもの 栗が入った煮物	さといも 里芋 ごんにやく あぶらさとう くり サラダ油 砂糖 栗	とりにくかつあ 鶏肉 厚揚げ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん	料理酒 みりん こいくちしょうゆ		648
		せんぎ だいこん すのもの 千切り大根の酢の物	社会	ツナ わかめ	せんぎ だいこん 千切り大根 にんじん キャベツ きゅうり	うすくちしょうゆ 酢		760

日 曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 からだの調子を整える	ちゅうりょう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
21 すい 水	ミルクパン	ペンネのトマト煮 	マカロニ	とりにく 鶏肉 ベーコン だいず 大豆	たま 玉ねぎ しめじ トマト にんじん	バセリフレック 赤ワイン とりから 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	670
		だいこん 大根サラダ	さとう 砂糖 サラダ油	ちくわ	だいこん 大根 きゅうり キャベツ	うすくちしょうゆ 酢	773
22 もく 木	チキンカレー	チキンカレーの具を ごはんにかけて食べてください。	こめ 米 じゃがいも マーガリン こむぎ 小麦粉	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろししょうが おろしにんにく とりから 塩 ウスターソース こいちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 ケチャップ	639
		ひゅうがなつ 日向夏ドレッシングサラダ 	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり コーン		749
23 きん 金	減量 コッペパン	スパゲッティベスカトーレ	スパゲティ サラダ油	ベーコン えび イカ	にんじん たま 玉ねぎ ピーマン トマト エリンギ 	おろしにんにく トマトケチャップ ウスターソース デミグラスソース パプリカ	610
		かみかみサラダ 	マヨネーズ	ぎょにく 魚肉ほぐし身	ごぼう にんじん キャベツ	うすくちしょうゆ こしょう 塩	706
26 げつ 月	ごはん	ちくぜんに 筑前煮	こんにやく さといも さとう 砂糖 サラダ油	あつあ 厚揚げ ちくわ 鶏肉	しいたけ れんこん たけのこ にんじん ごぼう 青豆	こいちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒	671
		なっとうあ 納豆和え <input type="checkbox"/> 小4 リクエスト <input type="checkbox"/>		なっとう 納豆 かつお節	ほうれん草 にんじん もやし うめぼ 梅干し	こいちしょうゆ	787
27 か 火	ごはん	はくさい 白菜のみそ汁	じゃがいも	わかめ 豆腐 みそ	はくさい にんじん	煮干し	620
		<input type="checkbox"/> 小4 リクエスト <input type="checkbox"/>	かたくりこ あ あぶら 片栗粉 揚げ油	とりにく 鶏肉	(キャベツ)	おろししょうが おろしにんにく 塩 こしょう 料理酒 うすくちしょうゆ (うすくちしょうゆ)	726
28 すい 水	コッペパン	じゃがいものチーズ煮	じゃがいも	ベーコン チーズ	にんじん たま 玉ねぎ 青豆 コーン	おろしにんにく うすくちしょうゆ 塩 こしょう	631
		<input type="checkbox"/> 小4 リクエスト <input type="checkbox"/>	はちみつレモンゼリー		おうとう 黄桃 りんご みかん		722
29 もく 木	ごはん	うお 魚そうめん汁		うお 魚そうめん 油揚げ わかめ	にんじん しいたけ たま 玉ねぎ こまつな 小松菜	煮干し みりん うすくちしょうゆ 塩	632
		がんとどきの甘辛炒め	サラダ油 ごま油 砂糖	かんとどき 豚肉	ピーマン にんじん たま 玉ねぎ ざやいんげん	おろしにんにく おろししょうが 料理酒 みりん こいちしょうゆ 豆板醤	741
30 きん 金	減量 コッペパン	さけ 鮭とほうれん草の クリームスパゲッティ	スパゲティ マーガリン	さけ なま 鮭 生クリーム 牛乳 チーズ	たま 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	クリームポタージュ ガラスープ おろしにんにく 塩 こしょう 白ワイン うすくちしょうゆ	596
		ブロッコリーのサラダ	さとう 砂糖 サラダ油		ブロッコリー キャベツ コーン にんじん	酢 うすくちしょうゆ こしょう	711

★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついています ★

★ 主食は『黄』の食品です ★

※マヨネーズは卵 不使用の商品です。

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

- カルシウム(小魚・牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
- 鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、
- 食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



【1月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	641kcal	26.2g	19.9g	334mg	2.2mg	2.3g	5.9g	中学生	747kcal	30.3g	22.4g	357mg	2.7mg	2.8g	7.1g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g



の日はハッピー人参が入っています



○1月のしいたけ、かぶ、大根、白菜は北方産を使用する予定です。

朝型生活を心がけよう



学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。
テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テスト
で勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ご
はんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

