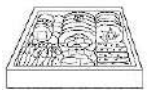
1月献立表

北方町学校給食センター

受け継ごう　日本の食文化

おせち料理



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。

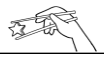
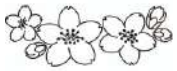
雑煮

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物と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。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ

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。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、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。

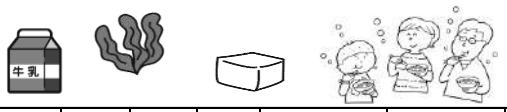
日曜	主食	献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	調味料	カロリー(kcal) 小学生 中学生
7 火	ごはん	小4リクエスト 七草雑煮	白玉粉 里芋	鶏肉 油揚げ 豆腐	水菜 にんじん かぶ ねぎ ごぼう 白菜 大根	厚削り節 うすくちしょうゆ みりん	598
		千草焼き （ゆかり和え）		卵 鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ （キャベツ）	（ゆかり） （うすくちしょうゆ）	718
8 水	コッペパン	豆のスープ	じゃがいも サラダ油	ベーコン ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー	にんじん 玉ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	611
		タンドリーチキン（添えキャベツ）		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）	716
9 木	高菜ごはん	高菜ごはんの具を ごはんとまぜて食べてください。	米 ごま ごま油 砂糖 サラダ油	卵 鶏肉 ちりめん	高菜 にんじん ぶなしめじ	おろししょうが 料理酒 こいくちしょうゆ	633
		みそラーメン	中華麺 ごま油 ごま	豚肉 みそ	もやし にんじん コーン ねぎ	おろしにんにく 豚骨 とりがら おろししょうが うすくちしょうゆ 塩 こしょう	742
10 金	コッペパン	ペンネのトマト煮	マカロニ	鶏肉 ベーコン 大豆 チーズ	玉ねぎ ぶなしめじ トマト	パセリフレーク とりがら 赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	660
		りんごサラダ　♡小4リクエスト♡	砂糖 サラダ油	ツナ	りんご キャベツ きゅうり にんじん	酢 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	761
14 火	中華丼	中華丼の具を ごはんにかけて食べてください。	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	豚肉 うずらの卵 えび	玉ねぎ たけのこ にんじん 白菜 ねぎ	料理酒 みりん おろししょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ オイスターソース	620
		バンサンスー	春雨 砂糖 ごま油 ごま	ハム	もやし きゅうり にんじん コーン	酢 うすくちしょうゆ	726
15 水	コッペパン	コーンシチュー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	とりがら クリームポタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	624
		かみかみサラダ	マヨネーズ ごま	魚肉ほぐし身	ごぼう にんじん きゅうり	うすくちしょうゆ こしょう 塩	717
16 木	ごはん	かぼちゃのみそ汁		豆腐 油揚げ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ	煮干し	619
		小4リクエスト いわしの梅みそ煮 （いんげんのごま和え）	（砂糖 ごま）	いわし みそ	梅（いんげん）	こいくちしょうゆ	729
17 金	減量 コッペパン	焼きそば	中華麺 サラダ油	豚肉 ちくわ	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	ウスターソース 塩 こしょう オイスターソース こいくちしょうゆ おろしにんにく	625
		ハムとチーズのサラダ	マヨネーズ	ハム チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ 塩 こしょう	720
20 月	ごはん	中華スープ	マロニー ごま油	ベーコン	しいたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ	厚削り節 料理酒 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	630
		回鍋肉	サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉 厚揚げ みそ	たけのこ キャベツ ピーマン にら	おろししょうが おろしにんにく うすくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	737

日 曜	主食	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 おもに体の調子を整える	調味料	カロリー(kcal) 小学生 中学生
21 か 火	ごはん	わかめうどん	うどん	鶏肉 わかめ 油あげ	しいたけ にんじん ねぎ 白菜	煮干し みりん 塩 うすくちしょうゆ	668 783
		おかかマヨネーズ和え	マヨネーズ	ちくわ かつお節	千切大根 にんじん キャベツ	こいくちしょうゆ	
22 すい 水	小4リクエスト チキン南蛮ドッグ 	チキン南蛮を 背割りコッペパンにはさんで 食べてください。	揚げ油 片栗粉 小麦粉 砂糖 タルタルソース コッペパン	鶏肉 卵	(キャベツ)	料理酒 酢 うすくちしょうゆ 塩 こしょう すりおろしりんご	687 744
		きのこスープ		ベーコン	しいたけ えのき ぶなしめじ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒	
23 もく 木	ポークカレー 『ハッピーにんじんの日』 	ポークカレーの具をごはんにかけて食べてください。	米 じゃがいも マーガリン 小麦粉	豚肉 チーズ	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 とりがら 塩 ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 チャツネ	653 766
		豆腐とひじきのサラダ	サラダ油 砂糖	豆腐 ひじき 鶏肉	きゅうり ブロッコリー	酢 塩 こしょう うすくちしょうゆ おろしにんにく	
24 きん 金	コッペパン	チリコンカン	じゃがいも	大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん トマト	パセリフレーク おろしにんにく チリソース トマトケチャップ ウスターソース パプリカ とりがら こいくちしょうゆ	636 731
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう	
27 げつ 月	ごはん	北方にしめ	里芋 板こんにゃく 砂糖	鶏肉 厚揚げ	にんじん たけのこ 大根 ごぼう しいたけ	料理酒 みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	618 723
		三色和え	ごま 砂糖	錦糸卵	キャベツ もやし にんじん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
28 か 火	チキンライス 	チキンライスの具を ごはんとまぜて食べてください。	米 マーガリン	鶏肉	コーン にんじん 玉ねぎ グリンピース	トマトケチャップ カレー粉 塩 こしょう	620 725
		ふわふわスープ	じゃがいも パン粉	ベーコン チーズ 卵	にんじん 玉ねぎ	とりがら 塩 こしょう うすくちしょうゆ パセリフレーク	
29 すい 水	 コッペパン	わかめスープ	ごま	わかめ	キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	638 734
		♡小4リクエスト♡ ヤンニョムチキン(添えキャベツ)	揚げ油 砂糖 片栗粉	鶏肉	(キャベツ)	料理酒 コチジャン おろしにんにく おろししょうが すりおろしりんご トマトケチャップ うすくちしょうゆ (うすくちしょうゆ)	
30 もく 木	ごはん	五目スープ		鶏肉	にんじん ほうれん草 玉ねぎ ぶなしめじ	厚削り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ	621 727
		チャプチェ ♡小4リクエスト♡	春雨 砂糖 ごま ごま油	豚肉 卵	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ たけのこ きくらげ	おろしにんにく おろししょうが こいくちしょうゆ 豆板醤	
31 きん 金	減量 コッペパン	ミートソーススパゲティ	スパゲティ マーガリン	牛肉 豚肉 大豆 豚レバー チーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン 千切大根	おろしにんにく 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース 赤ワイン	620 718
		にんにく入りスタミナサラダ	砂糖 サラダ油		キャベツ コーン きゅうり にんじん ブロッコリー	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ おろしにんにく	

★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついています ★

★ 主食は『黄』の食品です ★

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)、



※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	633kcal	25.7g	20.4g	335mg	2.1mg	2.3g	5.3g	中学生	735kcal	29.7g	22.9g	356mg	2.6mg	2.7g	6.4g
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

この日はハッピー人参が入っています♪

○1月のしいたけ、ねぎ、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。