



献立募集で採用された献立に♡マークがついています!今回のテーマは「あなたが世界に発信したいおすすめ料理」

日	曜	牛乳	献立名	食品名						栄養価	
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・麺・さとう・油など			
				血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質		
12	金	麦入りごはん ♡肉じゃが つくね 大豆和え	ぶた肉 平天 やわらかつくね 大豆 かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 土しょうが キャベツ	米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	673 26.3 16	Kcal g g
15	月	ごはん 煮しめ 黒豆 お雑煮	♡おせち献立 とり肉 豆腐 白みそ みそ 黒豆	牛乳	にんじん	れんこん たけのこ ごぼう 干しいたけ 大根	米 こんにゃくさとう もち さといも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	665 24.5 15.1	Kcal g g
16	火	ごはん いかな南蛮 きんぴらごぼう ちゃんこ汁	いか 焼き竹輪 ぶた肉 油揚げ とり肉だんご	牛乳	にんじん いら	たまねぎ ごぼう 大根 しいたけ 土しょうが	米 さとう こんにゃく	油 いらごま	エネルギー たんぱく質 脂質	642 24.8 19.8	Kcal g g
17	水	炊き込みごはん(アルファ化米) いわし生姜煮 豚汁	♡防災食 とり肉 いわし生姜煮 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 はくさい	アルファ化米 さとう こんにゃく	油	エネルギー たんぱく質 脂質	597 25 21.1	Kcal g g
18	木	♡シチュー揚げパン ♡ぶた肉のねぎ塩炒め マカロニスープ ★小鱼	ぶた肉 ウインナー	♡おが ジョア(ストロベリー) 小鱼	にんじん	キャベツ 白ねぎ 土しょうが にんにく たまねぎ	パン グラニュー糖 さとう 片栗粉 マカロニ じゃがいも	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	654 26.2 25.1	Kcal g g
19	金	奈良茶飯 ♡豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ ♡奈良のっぺ	いり大豆 厚揚げ 豆腐ハンバーグ	牛乳	にんじん こまつな	土しょうが ごぼう れんこん 大根 干しいたけ	米 もち米 さとう 片栗粉 さといも こんにゃく	油 マヨネーズタイプ すりごま	♡食育の日 エネルギー たんぱく質 脂質	644 25.4 29.2	Kcal g g
22	月	ごはん さばのみそ煮 切干大根の煮物 すまし汁	さばのみそ煮 ぶた肉 平天 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	切干しだいこん えのきたけ たまねぎ	米 さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	599 23.4 16.4	Kcal g g
23	火	♡ひじきごはん ちくわの磯辺揚げ かす汁	とり肉 油揚げ 焼き竹輪 ぶた肉 みそ	干しひじき 牛乳 あおりのり	にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	米 さとう 小麦粉 こんにゃく	油	エネルギー たんぱく質 脂質	646 25.5 22.1	Kcal g g
24	水	ごはん ♡カレーライス 和風サラダ ヨーグルト	ぶた肉 サラダチキン みそ	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン	米 じゃがいも さとう	油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	701 21.9 22	Kcal g g
25	木	食パン ♡煮込みハンバーグ 大根サラダ ♡野菜スープ	ハンバーグ ウインナー	牛乳	トマト パプリカ にんじん	たまねぎ 大根 マッシュルーム キャベツ セロリー コーン	パン さとう 片栗粉 和風ドレッシング (玉ねぎ)	油	エネルギー たんぱく質 脂質	623 27.5 23.6	Kcal g g
26	金	麦入りごはん すき焼き煮 ♡きゅうりの昆布あえ ♡みたらしだんご	とり肉 焼き豆腐	牛乳 塩昆布	青ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 麦 こんにゃく 小玉麩 さとう 白玉餅 片栗粉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	730 28.9 19.1	Kcal g g
29	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 三色サラダ ♡みそ汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン にんじん パプリカ こまつな	たまねぎ 土しょうが キャベツ コーン	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	611 22.8 18.3	Kcal g g
30	火	ごはん ♡ユーリンチー ♡ナムル にらたまスープ	とり肉 たまご	牛乳	こまつな にんじん いら	たまねぎ 白ねぎ にんにく えのきたけ 土しょうが 大豆もやし	米 さとう	油 ごま油 いらごま	エネルギー たんぱく質 脂質	648 26 24.5	Kcal g g
31	水	減量ごはん カレーうどん ♡無限ピーマン ♡フルーツミックス	ぶた肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん 青ねぎ ピーマン	たまねぎ 黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶	米 うどん	油 ごま油 いらごま	エネルギー たんぱく質 脂質	615 18 15.8	Kcal g g

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※ 材料等の都合により給食内容を変更することがあります。

* 『麦』…麦入りごはんを 『減』…減量パンまたは減量ごはんを表しています。
* 『マヨネーズ(タイプ)』とは、たまごを含まないマヨネーズ風味ドレッシングです。
* 『油』と表示しているのは、米油です。



しょうが つ しょうぶんか
お正月の食文化



おせち料理	鏡もち餅	お雑煮	お屠蘇
<p>しんねん ねが こ えんぎ よ しょうざい 新年の願いを込めた縁起の良い食材 つか ぶくちょう としがみさま わか を使うのが特徴です。歳神様をお迎え かがみ かたち に まる たい つく かさ しているときは煮炊きをつつしむととも が鏡もちです。「家が代々続く」ように、「だいたい」とい うミカン科の果実をもちの上にのせ、エビや昆布など縁 らいは休めるようにと、冷めてもおいし ほぞん き りょうり つく く保存の利く料理が作られます。</p>	<p>わかし かがみ かみさま やど かんが 昔は鏡に神様が宿ると考えられていました。 その鏡の形に似せて丸く平らに作ったもちを重ねたの かがみ かがみ かがみ が鏡もちです。「家が代々続く」ように、「だいたい」とい うミカン科の果実をもちの上にのせ、エビや昆布など縁 んぎ 起のよいものを飾ります。</p>	<p>はい しろもの ちいき かにい もちが入った汁物で、地域や家庭に ちゅうぶちほう さきかめ ひがし しかく よって具材も味つけもさまざまです。 ちゅうぶちほう さきかめ ひがし しかく 中部地方を境目に、東は四角いも にし まる つか どころ おお ち、西は丸いもちを使う所が多く、あ んこ入りのもちを入れる所もありま す。</p>	<p>やくそう つく とそさん さけ 薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりん に浸して作る薬酒。家族の健康を願 ひた つく やくしゅ かぞく けんこう ねが ねんれい わが ひと じけんの 年齢の若い人から順に飲みます。</p>

どんなものが入っているのかな?例えば...

伊達巻き



巻きものに見立て、知識や教養
が身につきますように

焼き魚



ブリやタイなどを
つか、えんぎ、かつ
使い、縁起を担ぐ

えび



腰が曲がっている様子から、腰が
ま 曲がるまで長生きできますように

たたきごぼう



ごぼうの根は地中深く張ることから、
かぞく かぎょう どもち ね は
家族・家業が土地に根を張り
ゆらがないように

紅白かまぼこ



赤は魔除け、めでたさ
しろ しろせいいろ あらわ
白は神聖な色を表す