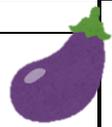




1月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
【鏡開き（11日）】 神様にお供えしていた鏡餅を食べ、1年の無病息災を祈ります。日本では昔から、鏡に神様が宿るとされ、その鏡のように丸く平らに作ったのが鏡餅です。餅の上ののっている果物は橙（だいたい）といい、「代々（だいたい）家が栄えるように」という語呂合わせです。 【小正月（15日）】 小正月の朝には、邪気を払うとされる小豆を使った小豆粥を食べ、1年間の健康を祈願します。給食ではお粥ではなくご飯にします。 年の始めには一年の幸せを祈り、様々な行事が行われます。	5日 カレー南蛮うどん はんぺんチーズフライ クルミ和え 果物(きんかん)  エネルギー 824 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 35.2 g 脂質 28.4 g	6日★おせち★ ごはん, ぶりの照り焼き お煮しめ, 田作り 紅白なます 白味噌雑煮風白玉汁 栗きんとん  エネルギー 866 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.3 g 脂質 22.6 g	7日★人日の節句★ 春の七草あんかけごはん 松風焼き ブロッコリーの白和え  エネルギー 852 kcal 食塩相当量 3.9 g たんぱく質 38.9 g 脂質 26.5 g	8日 ビビンバ チョレギサラダ 参鶏湯風スープ 柚子茶ゼリー  エネルギー 865 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 33.2 g 脂質 27.1 g	12/24 (木)
	12日★鑑開き★ 鶏五目ごはん わかさぎの唐揚げ  野菜と厚揚げの煮浸し かぶのゆかり和え 芋のごま豆乳味噌汁, 白玉汁粉	13日 ごはん 豚肉のピリ辛生姜焼き  野菜炒め, 大根の山葵和え かき玉味噌汁 さつまいものごま団子	14日 ハヤシライス シーフードサラダ ポテトスープ  果物(ぼんかん)	15日★小正月★ 小豆ごはん  豆腐の卵あんかけ 青菜ともやしのごま和え 豚汁 きなこ豆乳プリン	1/4 (月)
18日 ごはん 鯖の韓国風味噌煮  チャプチェ風炒め 切干大根のナムル わかめスープ, 果物(いよかん)	19日 エビグラパン  じゃこ入りペペロンソテー 花野菜サラダ 麦入りミネストローネ フルーツポンチ	20日★大寒★ 麦ごはん  すきやき風煮 白菜の梅マヨ和え 大寒卵の茶碗蒸し  フルーツヨーグルト	21日 ごはん  赤魚の西京焼き きんぴらごぼう 大根の酢の物柚子風味 白菜のすまし汁, 黒ごまプリン	22日 ターメリックライス  スープカレー トッピング A 茹で卵 B チーズソース 白菜のコールスロー, 果物(りんご)	1/8 (金)
★27日 東京料理★【深川飯】【たたき揚げ】【だんべえ汁】 *【深川飯】のはじまりは、江戸後期～明治頃、江東区深川エリアで、バカ貝(アオヤギ)をネギと一緒に煮込み、ご飯にかけて食べたものと言われています。現在はぶっかけタイプより、あさりを使った炊き込みタイプがメジャーです。 *魚のすり身を揚げた【たたき揚げ】は、重曹の力でふわっと揚がります。 *【だんべえ汁】はあきる野のご当地グルメ。「だんご汁」に伝統野菜の「のらぼう菜」と地元の醤油・酒を入れるのが特徴です。「美味しいでしょう」がなまった「美味しいだんべえ」から「だんべえ汁」と名付けられたそうです。	27日★東京料理★ 深川飯, 新島名物たたき揚げ 東京うどんと蓮根の炒め 明日葉と糸寒天のツナマヨ和え だんべえ汁(すいとん入り豚汁) 八丈レモンコンポートゼリー	28日★ジョージア料理★ ごはん  シュクメルリ(ガーリックチーズシチュー) ジョージア風サラダ ほうれん草のスープ ヨーグルトゼリー りんごのワッフル煮のせ	29日★昔の給食風★ 五色ごはん  クジラの竜田揚げ ぶどう豆, 春雨サラダ 栄養味噌汁 フルーツ白玉	1/15 (金)	
★28日 ジョージア料理★【シュクメルリ】 *【シュクメルリ】は、コーカサス地方の国・ジョージアの名物として知られる鶏肉料理。オニ地区にあるシュクメルリ村が名前の由来です。「世界で最もにんにくをおいしく食べられる料理」とも言われるそうです。 *【コリアンダー】【ほうれん草】【ワイン】なども、ジョージアではよく食べられています。	★29日 昔の給食風★ 【五色ごはん】【クジラの竜田揚げ】【ぶどう豆】【栄養味噌汁】 *【五色ごはん】と【栄養味噌汁】は、大正時代の給食でよく食べられていた料理で、里芋などの具が多く入った混ぜご飯と、具沢山の味噌汁のことです。 *昔は【くじら肉】が安かったことから、よく給食に出されていたそうです。 *大豆を甘く煮た【ぶどう豆】は、ぶどうの粒のようなふっくらとした形と色が名前の由来です。	※牛乳は毎日つきます。 献立は都合により変更することがあります。			

全国 学校給食週間が はじまります

1月24日～30日は 全国学校給食週間です。この週は、特色豊かな給食を提供します。