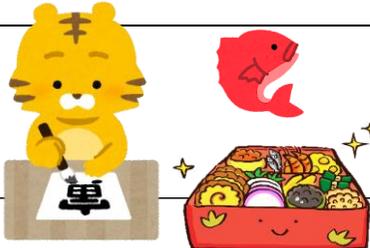




1月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切	
<p>☆11日 鑑開き献立☆</p> <p>鏡開きとは、1月11日に正月飾りの鏡餅を下ろし、無病息災を願う行事です。年神様が宿った鏡餅には魂が吹き込まれているとされ、飾るだけでなく、開いていただくことで神様の力を授けられると考えます。日本では昔から、鏡に神様が宿ると考え、その鏡のように丸く平らに作ったのが鏡餅です。また、餅の上ののっている果物は、みかんではなく橙(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。今年の給食では白玉餅を使い、選べる二種類のお雑煮にします。</p>		<p>☆14日 小正月献立☆</p> <p>元日から1月7日までを正月(大正月)というのに対し、1月15日前後の3日間を小正月といいます。小正月の朝には、邪気払いの赤い【小豆粥】を食べ、一年の健康を祈願する習わしがあります。給食ではお粥ではなく、ご飯にします。また、正月や小正月には、木の枝に小さく切った紅白の餅や団子などをさして飾る【餅花】というものがあり、一年の五穀豊穡を祈願します。</p>				
 <p>11日 ☆鑑開き☆</p> <p>ごはん、ぶりの幽庵味噌焼き アーモンド入り田作り 紅白なます A:江戸 B:京 雑煮風白玉汁 栗きんとん</p> <p>エネルギー 835 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 34.6 g 脂質 22.0 g</p>	<p>12日</p> <p>オムハヤシ シーフードサラダ ポトフ 果物(キウイフルーツ)</p> <p>エネルギー 840 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 35.8 g 脂質 28.3 g</p>	<p>13日</p> <p>年明けうどん 人参と紅生姜のかき揚げ 里芋の和風梅ポテサラ きなこ豆乳プリン</p> <p>エネルギー 805 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 31.5 g 脂質 23.5 g</p>	<p>14日 ☆小正月☆</p> <p>小豆ご飯 松風焼き、お揚げとじゃこの炒め 青菜ともやしのごま和え 花麩とはんぺんのすまし汁 餅花風白玉フルーツ</p> <p>エネルギー 789 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 35.6 g 脂質 22.7 g</p>	12/24 (金)		
<p>17日</p> <p>和風麻婆豆腐丼 青菜としらすのゴマネーズサラダ 大根のふるふき うさぎ饅頭</p> <p>エネルギー 876 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 34.2 g 脂質 23.8 g</p>	<p>18日</p> <p>ごはん、鮭のモルネソース焼き 粉ふきいも ガーリックマスタードサラダ 豆のカレースープ 果物(りんご)</p> <p>エネルギー 797 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 39.0 g 脂質 21.7 g</p>	<p>19日</p> <p>ごはん チャプチェ 野菜のキムチ和え 参鶏湯スープ 果物(ぼんかん)</p> <p>エネルギー 827 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 28.8 g 脂質 22.9 g</p>	<p>20日 ☆大寒祭</p> <p>ごはん 凍り豆腐の味噌豆乳煮 切干大根のゴマドレ和え 大寒卵の茶碗蒸し 黒ごまミルクプリン</p> <p>エネルギー 887 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 35.6 g 脂質 29.4 g</p>	<p>21日 ☆カレーの日☆</p> <p>チキンカレーライス イタリアンツナサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>エネルギー 892 kcal 食塩相当量 2.3 g たんぱく質 32.7 g 脂質 29.0 g</p>	1/11 (火)	
<p>24日 ☆秋田料理★</p> <p>ごはん(あきたこまち) ハタハタのから揚げ いぶりがっこポテサラ きりたんぼ鍋 豆腐カステラ</p> <p>エネルギー 873 kcal 食塩相当量 2.4 g たんぱく質 33.5 g 脂質 29.7 g</p>	<p>毎年1月24日～30日は 全国学校給食週間です。 給食では24日から31日まで 特色ある給食を提供します。</p>		<p>27日 ☆昔の給食風①☆</p> <p>五色ごはん クジラの竜田揚げ ぶどう豆、春雨サラダ すいとん 果物(みかん)</p> <p>エネルギー 787 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 35.7 g 脂質 21.5 g</p>	<p>28日 ☆昔の給食風②☆</p> <p>きなこ揚げパン インド煮 フレンチサラダ 型抜きチーズ フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 907 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 34.0 g 脂質 36.8 g</p>	1/14 (金)	
<p>31日 ☆東京料理☆</p> <p>ごはん・海苔の佃煮 もんじゃ春巻き 塩ちゃんこ鍋 あんみつ</p> <p>エネルギー 895 kcal 食塩相当量 2.2 g たんぱく質 33.1 g 脂質 25.5 g</p>	<p>★24日 秋田県の料理★ 【ハタハタ】【いぶりがっこ】【きりたんぼ鍋】【豆腐カステラ】 * 秋田県でよく食べられる【ハタハタ】は、しょつづる鍋や煮つけなどでも有名な小魚です。 * 【いぶりがっこ】は、燻香のする秋田県特有のたくあんです。 * 【きりたんぼ鍋】は、ごはんをつぶして棒に巻いて焼いた「たんぼ餅」を、鶏肉やごぼう、セリなどの入った鶏出汁の鍋に入れた料理です。 * 【豆腐カステラ】は、小麦粉不使用の、卵と豆腐の甘い焼き菓子です。</p>		<p>☆31日 東京都の料理☆ 【佃煮】【もんじゃ】【ちゃんこ鍋】【あんみつ】 * 【佃煮】は、中央区佃島発祥の食べ物です。給食では乾のりから手作りします。 * 【もんじゃ】の始まりは下町の駄菓子屋で出されるおやつでした。鉄板の上の生地を使って文字を書き、覚えながら食べていた「文字焼き(もんじゃき)」が訛って「もんじゃ焼き」になったと言われます。給食では、もんじゃのタネを春巻きの皮に包んで揚げます。 * 「ちゃんこ」とは、相撲部屋で力士が作る料理の全てを指しますが、その中でも特に広く知られるのが【ちゃんこ鍋】です。力士の体格を作り上げるために、栄養バランスを考えて作られています。 * みつ豆にあんこと黒蜜をあわせた【あんみつ】は、昭和5年に銀座で生まれました。</p>		1/21 (金)	