



# 1月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切	
<p>❁16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。</p> <p>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差して飾る【餅花】というものが、一年の五穀豊穡を祈願します。</p> 	<p>❁11日 鑑開き献立❁ 【江戸雑煮風 or 京雑煮風 白玉汁】</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、飾るだけではなく、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(だいだい)といい、「代々(だいだい)家が栄えるように」という語呂合わせです。</p> <p>給食では白玉餅を使い、AB選べる二種類のお雑煮にします。</p> 					
	<p>10日</p> <p>焼きドライカレー 蒟蒻と海藻のサラダ 根菜のポトフ 果物(みかん)</p>  <p>エネルギー 765 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 31.7 g 脂質 26.6 g</p>	<p>11日❁鑑開き❁</p> <p>ごはん, くるみ入り田作り ぶりの幽庵味噌焼き 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 784 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.4 g 脂質 22.4 g</p>	<p>12日</p> <p>年明けうどん 人参と紅生姜のかき揚げ 梅マヨポテサラ きなこミルクプリン</p> <p>❁紅白が おめでたい❁</p>  <p>エネルギー 763 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 27.0 g 脂質 24.1 g</p>	<p>13日</p> <p>麻婆大根豆腐丼 棒餃子 卵と青菜の中華スープ 果物(りんご)</p>  <p>エネルギー 803 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.6 g 脂質 25.2 g</p>	12/23 (金)	
<p>16日❁小正月献立❁</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 771 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 33.6 g 脂質 21.6 g</p>	<p>17日</p> <p>ごはん いかのごまマヨソース 白滝の卵炒め 野菜の芥子酢和え もやしの担々味噌汁</p>  <p>エネルギー 741 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 35.0 g 脂質 26.2 g</p>	<p>18日</p> <p>エビピラフ ビーンズハニーマヨサラダ 米粉カレークリーム煮 果物(ぽんかん)</p>  <p>エネルギー 759 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.6 g 脂質 23.5 g</p>	<p>19日</p> <p>キムチごはん ししゃものパリパリ揚げ 野菜の海苔和え 生姜風味の豆乳スープ 杏仁フルーツ</p>  <p>エネルギー 821 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.0 g 脂質 24.9 g</p>	<p>20日❁大寒❁</p> <p>ごはん 凍り豆腐の卵とじ 切干大根のゴマドレ和え 沢煮椀 麴甘酒の豆乳プリン</p>  <p>エネルギー 789 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.8 g 脂質 23.4 g</p>	1/10 (火)	
<p>23日❁カレーの日献立❁</p> <p>チキンカレーライス きのこのガーリックマリネ マカロニスープ アップルティーゼリー</p>  <p>エネルギー 869 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.0 g 脂質 27.6 g</p>	<p>24日❁昔の給食風❁</p> <p>五色ごはん クジラの竜田揚げ ぶどう豆 春雨サラダ すいとんの味噌汁</p>  <p>エネルギー 766 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.8 g 脂質 22.3 g</p>	<p>全国 学校給食週間が はじまります</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30日まで 特色ある給食を提供します。</p>		<p>27日❁昔の給食風❁</p> <p>きなこ揚げパン インド煮 フレンチサラダ フルーツポンチ</p> <p>カレー風味だから ついた名前だ とか!?</p>  <p>エネルギー 802 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 29.5 g 脂質 31.3 g</p>	1/13 (金)	
<p>30日❁韓国の料理❁</p> <p>ごはん ゴトウチヨリム(鯖の韓国風味噌煮) 野菜の海苔和え韓国風味 豆腐と若布のスープ 柚子茶ゼリー</p>  <p>エネルギー 801 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 29.6 g 脂質 29.2 g</p>	<p>31日</p> <p>ごはん にんにく肉じゃが ツナとチーズの和風サラダ 焼き葱と竹輪の味噌汁 果物(いよかん)</p>  <p>エネルギー 790 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.5 g 脂質 24.7 g</p>	<p>❁24日 27日 昔の給食風❁【五色ごはん】【クジラの竜田揚げ】【ぶどう豆】【インド煮】</p> <p>*【五色ごはん】は、大正時代の給食でよく食べられていた料理で、里芋などの具がたっぷり入った混ぜご飯のことです。</p> <p>*昔は【クジラ肉】が安かったことから、よく給食に出されていたそうです。</p> <p>*大豆を甘めに煮た【ぶどう豆】は、ぶどうの粒のようなふくらとした形と色がその名前の由来です。</p> <p>*インド煮は、1970年代の栃木県鹿沼市発祥のご当地給食です。肉じゃが風の煮物に、蒟蒻やうずら卵、さつま揚げなどを加え、子供に人気のカレー粉やケチャップなどで味付けした料理です。</p> 		1/20 (金)		

※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。