



日 曜	こんだて名		エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー	たんぱく質
	主食、おかず		(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
2月	まるパン(リンゴジャム) ぎゅうにゅう		パン じゃがいも	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ホールトマト	650 22.3	31.6 2.5
	チリコンカン やさいソテー		あぶら	ぶたにく だいず	ケチャップ キャベツ コーン さやいんげん パセリ		
3火	さけのクリームライス ぎゅうにゅう		こめ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ	718 21.8	27.4 1.5
	オニオンスープ		バター じゃがいも なまクリーム	トラウト だっしふんにゅう	ブロッコリー えのき パセリ		
4水	ごはん ぎゅうにゅう		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん	645 17.2	28.6 2.4
	ちくぜんに わかめのみそしる		さといも	とりにく あつあげ わかめ あぶらあげ	たけのこ こんにゃく たまねぎ さやいんげん		
5木	やきそば ぎゅうにゅう		めん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ もやし ピーマン	709 26.5	34.7 2.0
	カレーポトフ アイスcream(パニラ)		じゃがいも	とりにく ベーコン アイスcream	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー		
6金	チャーハン ぎゅうにゅう		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ	729 21.6	23.2 2.6
	はるさめスープ だいがくいも		さつまいも はるさめ ごまあぶら ごま	ぶたにく	たけのこ グリンピース はくさい こねぎ		
9月	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう		こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう	キムチ たまねぎ はくさい	672 18.9	28.5 2.8
	ビーフンスープ		かたくりこ ビーフン あぶら	ぶたにく あつあげ	にら もやし にんじん こまつな		
10火	ごはん ぎゅうにゅう		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	690 21.1	28.1 2.0
	じゃがいものそばろに なめこじる		じゃがいも かたくりこ	ぶたにく あつあげ	なめこ だいこん こまつな		
11水	〇こうとうぶ3-4リクエストきゅうしょく		スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	707 24.9	30.7 2.1
	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう		こむぎこ	ぶたにく とりレバー	ケチャップ ホールトマト キャベツ		
12木	〇にほんあじめぐり〜ふくしま〜		こめ さといも	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん	667 19.6	33.3 2.2
	ごはん さかなのこうみやき ぎゅうにゅう		あぶら	さわら あぶらあげ ちくわ どうふ	こんにゃく さやいんげん		
13金	ごはん ジョア(ストロベリー)		こめ あぶら	ジョア	にんじん たけのこ たまねぎ	659 14.6	26.7 2.5
	マーボーはるさめ のりスープ		ごまあぶら はるさめ	ぶたにく だいずミート のり あつあげ	にら もやし えのき チンゲンサイ		
16月	ごはん ぎゅうにゅう		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのき	680 18.0	28.5 2.3
	にくどうふ さつまじる		さつまいも	ぶたにく どうふ あぶらあげ	しらたき はくさい ねぎ だいこん こねぎ		
17火	ドッグパン ぎゅうにゅう		パン マカロニ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん コーン	678 23.2	28.9 2.7
	ホキフライ(ソース) フレンチサラダ		あぶら	ホキフライ	ブロッコリー たまねぎ ほうれんそう		
18水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう		こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン にんじん	693 20.6	29.6 2.7
	ワンドンスープ		あぶら かたくりこ ワンドン	ぶたにく あつあげ ワンドン	もやし ねぎ えのき たまねぎ		
19木	〇とうじこんだて		こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん	685 19.6	29.7 2.0
	ごはん ぶたにくとかぼちゃのいために だいこんのすましじる ぎゅうにゅう		あぶら	ぶたにく あつあげ	こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな		
20金	〇おたのしみこんだて・セレクトデザート		こめ こむぎこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	771 24.1	29.2 2.2
	ほうれんそうのキーマカレーライス ジャーマンスープ		カレールー あぶら	ぶたにく とりレバー	やさしいジュース ケチャップ		
	ぎゅうにゅう セレクトデザート(みかんゼリー・プリン・チョコレア)		じゃがいも	だいず	ホールトマト しめじ パセリ		

今月の平均栄養価 エネルギー 691kcal たんぱく質 29.4g 脂質 21.0g 食塩相当量 2.3g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

日本味めぐり〜福島〜

「ひきないり」の「ひきな」は福島市の方で、千切りにした大根のことです。

ひきなを炒めた料理をひきないりと言います。大根の旬である今の季節にぴったりの郷土料理です。

「ざくざく」は、江戸時代から親しまれている郷土料理のひとつです。

食材をざくざくと角切りにした汁物で、にぼしてだしをとることが特徴です。



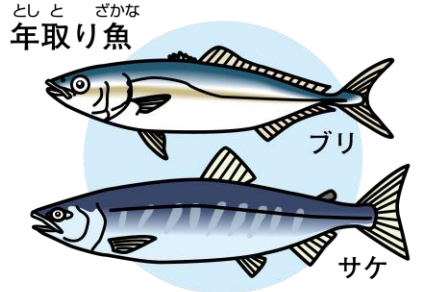
年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてもはいかがでしょうか。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



今月の欠食届締め切りについて

欠食する日	締め切り日
1/10 (金) ~ 1/17 (金)	12/9 (月)
1/20 (月) ~ 1/31 (金)	12/23 (月)
2/3 (月) ~ 2/7 (金)	1/10 (金)

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



- 春の七草
- ◆セリ◆ナスナ
 - ◆ゴギョウ◆ハコベラ
 - ◆ホトケノザ
 - ◆スズナ◆スズシロ