



# 2023年1月の献立表



日	献立	牛乳 皿 人	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯分 - たんぱく質 脂質
10 火	ポークカレーライス 大根のツナドレッシングサラダ 野菜とコーンのスープ	○ 3 4	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 三温糖 でん粉	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり ほうれん草 ホールコーン	794 kcal 25.3 g 24.5 g
11 水	麦入りご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 鶏肉と根菜の汁	○ 3 4	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ かつお節	精白米 米粒麦 油 じゃが芋 油 上白糖 マヨネーズ でん粉	しょうが 玉ねぎ 人参 きゅうり ホールコーン 大根 長ねぎ しめじ	832 kcal 35.6 g 31.3 g
12 木	ツナと小松菜のクリームスパゲッティ 野菜と豆のトマトスープ りんご	○ 3 4	牛乳 ベーコン ツナ 牛乳 大豆	油 バター 薄力粉 オリーブ油 マカロニスパゲッティ じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 しょうが トマト 缶 りんご	808 kcal 32.2 g 30.9 g
13 金	ご飯 おから入和風おろしハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 なめこの味噌汁	○ 3 4	牛乳 豚肉 おから 鶏卵 牛乳 油揚げ ★わかめ みそ	精白米 パン粉 上白糖 でん粉 油 三温糖	玉ねぎ 大根 こねぎ 切り干し大根 人参 干しいたけ なめこ	806 kcal 34.7 g 27.8 g
16 月	油麩丼 和風じゃがいもサラダ 豚肉と白菜のスープ	○ 3 4	牛乳 鶏卵 ツナ 豚肉	精白米 三温糖 麩 じゃが芋 油 ごま油 上白糖 白ごま	玉ねぎ みつば 人参 きゅうり しょうが 白菜 しめじ	800 kcal 33.0 g 22.9 g
17 火	きんぴらごはん 鶏肉の立田あげ ほうれん草と麩のみそ汁	○ 3 4	牛乳 油揚げ 鶏肉 みそ	精白米 油 上白糖 ごま油 ごま 薄力粉 でん粉 麩	ごぼう 人参 にんにく しょうが ほうれん草	799 kcal 30.2 g 30.5 g
18 水	ご飯 魚の柚子おろしソース 鳥さつま揚げと野菜のきんぴら だご汁 みかん	○ 3 6	牛乳 銀ひら さつま揚げ 豚肉 みそ	精白米 じゃが芋 こんにゃく ごま油 三温糖 白ごま 薄力粉 油	ゆず れんこん ごぼう 人参 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 みかん	813 kcal 35.1 g 19.6 g
19 木	醤油ラーメン 野菜のピリ辛和え さつまいもドーナッツ	○ 3 5	牛乳 煮干し 豚肉 おから 鶏卵	中華麺 油 ごま油 上白糖 薄力粉 さつま芋 バター 油 グラニュー糖	しょうが にんにく 白菜 人参 もやし 小松菜 みずかけな 長ねぎ	786 kcal 29.7 g 24.7 g
20 金	青じそご飯 鶏肉のりチーズ春巻き 白菜のごま和え おろししょうがとしめじのスープ	○ 3 4	牛乳 鶏肉 ★のり チーズ みそ 豆腐	精白米 米粒麦 春巻きの皮 油 白ごま 三温糖	小松菜 白菜 人参 しょうが 長ねぎ ほんしめじ チンゲンサイ	813 kcal 31.1 g 34.4 g
23 月	はちみつトースト ハンガリアンシチュー クルトン入りサラダ	○ 3 3	牛乳 豚肉 大豆	食パン はちみつ バター 油 じゃが芋 薄力粉 食パン 上白糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	746 kcal 24.7 g 36.3 g
24 火	麦入りご飯 鮭の塩焼き 白菜の浅漬け 豆腐と根菜の味噌汁 大学芋	○ 4 5	牛乳 さけ 削り節 豆腐 みそ ★昆布	精白米 米粒麦 さつま芋 油 三温糖 水あめ 黒ごま	大根 白菜 人参 しょうが 葉ねぎ	851 kcal 32.7 g 24.5 g
25 水	ゆかりご飯 さんか焼き ひじきと生揚げの煮物 ひっつみ汁	○ 3 4	牛乳 あじ 鶏肉 鶏卵 みそ ★ひじき 生揚げ 豚肉	精白米 ごま油 ごま油 こんにゃく 三温糖 薄力粉	しょうが こねぎ 人参 しそ にんにく 枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ	844 kcal 40.1 g 27.7 g
26 木	ご飯 味噌カツ 野菜コーン炒め 八杯汁	○ 3 5	牛乳 鶏肉 鶏卵 ハ丁みそ みそ 豆腐	精白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 白ごま ごま油 こんにゃく でん粉	キャベツ 小松菜 人参 ホールコーン 長ねぎ 大根	771 kcal 34.4 g 24.1 g
27 金	△お節ごはん ちゃんこ鍋 レモンマドレーヌ	○ 2 3	牛乳 むろあじ 鶏肉 鶏卵 油揚げ	精白米 バター でん粉 ごま油 薄力粉 上白糖 はちみつ	葉ねぎ 長ねぎ しょうが 人参 大根 白菜 干しいたけ ならし モン果汁 レモン	743 kcal 26.9 g 27.7 g
30 月	コッペパン いちごジャム フィッシュフライ コールスローサラダ 野菜のコーンクリームスープ	○ 3 4	牛乳 すけそうたら 鶏卵 ツナ ベーコン 牛乳	コッペパン 薄力粉 パン粉 パン粉 油 油 上白糖 じゃが芋 バター	いちごジャム キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ クリームコーン しょうが パセリ	780 kcal 31.7 g 34.4 g
31 火	チャーハン 揚げじゃが芋の塩昆布がらめ 中華たまごスープ	○ 3 3	牛乳 豚肉 鶏卵 ★塩昆布 鶏肉	精白米 油 じゃが芋 バター でん粉	しょうが 人参 長ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	801 kcal 26.4 g 32.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆

## お正月に食べるおせち料理

おせち料理とは、もともと季節のかわり目の「節日」に、神様に供える食べ物「御節供」が略されたものです。その後、特に大切な節日であるお正月のみ、「おせち料理」と呼ばれるようになりました。おせち料理の一つひとつに、意味があり、願いが込められています。

また、家庭や住んでいる地域によって、料理や重箱の詰め方なども違います。自分の住んでいる地域や家のおせち料理はどんなものでしょうか。

