



献立予定表



★ このマークは旬の食材を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳	一口メモ	食材名						エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
				赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]				小学校	中学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
6金	菜めし ボルシチ 鶏のマヨネーズ焼き さっぱりサラダ	牛乳	～ボルシチ～ 3学期の給食がはじまりました。今年もよろしくお願ひします。ボルシチはロシアの家庭料理ですが、ピーツという赤い色をした野菜が入ったスープです。他にも豆やじゃがいも、玉ねぎ、トマトなどの食材が入っています。	豚肉、いんげんまめ 鶏肉	今年もよろしくお願ひします!	青菜 トマト	玉ねぎ、ピーツ 玉ねぎ	じゃがいも パン粉	ひまわり油 ノンエッグマヨネーズ	632 kcal 29 g 18.1 g 84 g 1.6 g	768 kcal 33.8 g 20.3 g 107 g 2.0 g		
10火	梅ごはん 七草すまし汁 きんぴら包み焼き おかか和え だいたいムース	牛乳	～春の七草～ 1月7日は春の七草を食べる風習があります。野菜の少ない冬場にせり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種類を食べ、一年間健康で過ごせるように願う行事食です。	かまぼこ 鶏肉、豆腐 かつお節		にんじん、みつば にんじん にんじん	梅 大根、かぶ、白菜 ごぼう、玉ねぎ もやし、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 白いりごま だいたいムース		603 kcal 22.2 g 16.6 g 88 g 3.5 g	734 kcal 27 g 18.5 g 112 g 3.8 g		
11水	ごはん 雑煮 ぶりの照り焼き 豆腐サラダ	牛乳	～鏡開き～ 1月11日は鏡開きです。お供えていた鏡もちを、木づちでたたき割って食べる行事食です。包丁で切るのはなく、運を「開く」という意味をこめ、「鏡開き」と言われるようになりました。	豚肉、なると ぶり 豆腐		にんじん にんじん	大根、しいたけ、ねぎ キャバツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 だまこもち さとう 白いりごま、ごま油		654 kcal 30.3 g 19.7 g 83 g 1.8 g	792 kcal 35.7 g 22.2 g 106 g 2.2 g		
12木	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き はりはり漬け りんご	牛乳	～旬の野菜～ 大根、ねぎ、白菜の旬はいつでしょうか? ①春 ②冬 答えは②の冬です。今の日本は輸入や温室ハウスなどがあるので1年中色々な野菜が食べることができます。でも旬のものの方が味も栄養もすぐれています。	油揚げ、みそ 鶏肉 ツナフレーク		にんじん にんじん	白菜、玉ねぎ、しめじ ゆで干し大根、キャバツ、きゅうり りんご	地元産コシヒカリ、強化米		604 kcal 28.5 g 16.3 g 83 g 2.7 g	732 kcal 33.5 g 18.2 g 105 g 3.0 g		
13金	ごはん ハヤシライス かぼちゃコロッケ 海藻サラダ	牛乳	～朝ごはん～ 冬休み中、朝ごはんをしっかり食べていましたか? 朝ごはんは、眠っていた体に活を入れ、スッキリ目覚めさせてくれます。また体温をあげ体が動く準備をし、脳のエネルギーとなり、やる気が出ます。	豚肉 豚肉 海藻		にんじん、トマト かぼちゃ	玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、キャバツ	じゃがいも 小麦粉、パン粉 さとう ごま油	ひまわり油 ひまわり油 ごま油	696 kcal 20.8 g 21.8 g 100 g 2.7 g	857 kcal 24.5 g 24.9 g 129 g 3.0 g		
16月	ごはん じゃがいものみそ汁 三色そぼろの臭 大根サラダ	牛乳	～食べ方の話～ ごはんとおかずを交互に食べていますか? それともおかずを全部食べてからごはんを食べますか? ごはんとおかずを交互に食べるとまんべんなく食べることができ、バランスの良い食べ方ができます。	みそ 鶏肉、たまご ハム	わかめ	にんじん	玉ねぎ、ねぎ 玉ねぎ、えだまめ 大根、きゅうり、キャバツ	地元産コシヒカリ、強化米 じゃがいも さとう	ひまわり油 ひまわり油 ひまわり油	646 kcal 26.2 g 20.7 g 84 g 3.0 g	783 kcal 30.7 g 23.4 g 108 g 3.2 g		

17 火	ねじりパン	～野菜をしっかり食べましょう～ ビタミンやミネラルたっぷり、体の調子を整えてくれる野菜	ベーコン	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし、コーンペースト	コッペパン	バター	641 kcal	779 kcal
	コーンポタージュ	は、一日に約350gとるとよいと言われています。給食の量は1/3の量なので、朝食や夕食でもしっかりと野菜をとるようにしましょう。	鶏肉			2023年 令和5年		29.8 g	35.2 g
	鶏のハーブ焼き			にんじん	キャベツ、きゅうり		ひまわり油	21.7 g	25.1 g
	野菜サラダ							78 g	99 g
18 水	ごはん	～きゅうりしゅくわいす～ レモンのすっぱい酸味は何と言うでしょう？ ①レモン酸 ②クエン酸 ③みかん酸 答え・・・②クエン酸です。クエン酸は疲れをとってくれる働きがあります。レモンはビタミンCもたっぷり、かぜやいろいろな病気に負けない効果がある果物です。	豚肉	にんじん、小松菜	だけのこ、玉ねぎ、ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米		673 kcal	819 kcal
	マロニースープ		ホキ		レモン	かたくり粉、さとう	ひまわり油	22.3 g	25.3 g
	白身魚のレモンソースかけ			サイコロチーズ	とうもろこし、きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	88 g	112 g
	ココロサラダ							2.4 g	2.6 g
19 木	稲荷ごはん	～マーマレードって何？～ マーマレードは、柑橘類を加工してジャムにしたものです。給食の	油揚げ	にんじん、小松菜	干しいたけ、玉ねぎ	地元産コシヒカリ、さとう	白いりごま	636 kcal	787 kcal
	五目汁	マーマレードは オレンジやみかんが使われています。今日はつくねのソースにマーマレードを入れてスッキリした甘さのソースにしました。	豚肉、鶏肉、豆腐、みそ		れんこん	かたくり粉		28.4 g	34.1 g
	つくねのオレンジみそソース				キャベツ、きゅうり、小谷漬け	さとう、パン粉、マーマレード		19.1 g	21.9 g
	小谷漬け和え							85 g	109 g
献立は都合により変更になる場合があります								2.8 g	3.0 g

新年の無病息災を願う 正月行事

しんねん ねん びょうそく さい ねが しょうがつぎょうじ

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べ、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



謹賀新年

しんねん ねん ぎん が しん ねん


新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたぐさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年うさぎ年

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!




七草がゆ

春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上にて七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。



小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。?

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。



オレンジみそソース

『材料 4人分』

- マーマレード 大さじ1
- みそ 小さじ2
- さとう 小さじ1/2
- 水 小さじ1

全部混ぜ合わせて、火にかけて、みそが溶けて、なめらかになるまで混ぜてできあがり♪

つくねや焼いた肉・魚 何でも合うソースです!

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL62-6222 FAX62-6639

