



1月 給食献立表



平成30年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
4	木	吉野汁 メンチカツ バナナ	粉乳 ととやき	豚かた・厚揚げ・油揚げ・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・なたね油 かたくり粉・ととやき	大根・れんこん・にんじん・ごぼう たまねぎ・こねぎ・しょうが・バナナ	435kcal 21.1g
5	金	七草がゆ 鶏の唐揚げ スパゲッティ・サラダ ミニトマト りんごゼリー 豆腐と青さのすまし汁	麦茶 ★プリン・ラモード	鶏もも・蒸しかまぼこ・ボンレスハム 木綿豆腐・焼き竹輪・かつお節 ホイップクリーム	かたくり粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ すりおろしりんごゼリー カスタード・ブーイング	せり・大根・にんじん・生しいたけ・ごぼう しょうが・にんにく・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー・ミニトマト あおさ・こねぎ・いちご・みかん缶詰	
6	土	筑前煮 ツナ入り卵焼き みかん	牛乳 チョコレート	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	さといも・なたね油・車糖 チョコレート	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・たまねぎ こまつな・温州みかん	456kcal 20.4g
9	火	すき焼き風煮 岩石揚げ オレンジ	粉乳 ★ココアラスク	豚ばら・豚かた・焼き豆腐・鶏卵 脱脂粉乳	うどん・車糖・なたね油・薄力粉 食パン・無塩バター	はくさい・にんじん・えのきたけ・根深ねぎ チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ ほしひじき・西洋かぼちゃ・スイートコーン オレンジ	459kcal 20.1g
10	水	魚のポテト焼き きんぴらごぼう ミニトマト 大根ともやしのみそ汁 パイン缶	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	まだい・グリコ カル鉄牛乳・豚かた 木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・きな粉	じゃがいも・有塩バター・なたね油 車糖・ごま・ホットケーキミックス	しょうが・あおのり・ごぼう・にんじん たまねぎ・ほんしめじ・にら・ミニトマト 大根・だいずもやし・わかめ・こねぎ パインアップル缶詰	458kcal 28.5g
11	木	春雨と肉のごま炒め 納豆 バナナ	麦茶 ★芋ぜんざい 煎餅	豚ひき肉・蒸しかまぼこ・鶏卵 糸引き納豆・あずき	緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま さつまいも・塩せんべい	えのきたけ・にんじん・キャベツ・たまねぎ 青ピーマン・バナナ	441kcal 15.3g
12	金	冬のあったか汁 いわし揚げ りんご	粉乳 ★お好み焼き	豚かた・厚揚げ・麦みそ・さつ揚げ 脱脂粉乳・鶏卵・ベーコン・かつお節	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 薄力粉・ながいも	大根・れんこん・にんじん・ごぼう たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが りんご・キャベツ・こまつな・あおのり	437kcal 25.3g
13	土	醤油ラーメン もずく みかん	牛乳 ココアワッフル	豚かた・ローズ・なると・鶏卵・煮干し 普通牛乳	中華めん・車糖・なたね油・とりがら ぶたがら・ココアワッフル	しょうが・にんにく・りよくとろもやし にんじん・キャベツ・たまねぎ・こねぎ スイートコーン缶詰・おきなわもずく 温州みかん	449kcal 21.7g
15	月	豚肉と干大根の煮物 豆腐の揚げボール オレンジ	粉乳 ★野菜キッシュ	豚かた・厚揚げ・高野豆腐 蒸しかまぼこ・鶏ひき肉 いとよりだい・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・グリコ カル鉄牛乳 パルメザンチーズ エメンタルチーズ・ベーコン	車糖・なたね油・かたくり粉 ホットケーキミックス	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん ぶなしめじ・生しいたけ・にら パレンシアオレンジ・こまつな・たまねぎ	453kcal 30.5g
16	火	焼きうどん 豆腐と南瓜のみそ汁 バナナ	粉乳 ★たまごサンド	豚ばら・蒸しかまぼこ・木綿豆腐 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 鶏卵	うどん・ごま油・食パン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン こまつな・あおのり・西洋かぼちゃ カットわかめ・こねぎ・バナナ・きゅうり	455kcal 21.9g
17	水	魚の味噌マヨネーズ焼き 白菜の中華風 ミニトマト ももゼリー 里芋と人参のスープ	粉乳 ★ブラウニー	まだい・麦みそ・蒸しかまぼこ・鶏卵 厚揚げ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・車糖・ごま油・ごま すりおろしゼリーピーチ さといも 薄力粉・ミルクチョコレート 無塩バター	しょうが・はくさい・キャベツ・大根 カリフラワー・こまつな・ミニトマト にんじん・こねぎ	456kcal 24.4g
18	木	【お誕生会】 チキンピラフ 鶏肉のチリソース カレー風味サラダ ミニトマト 青さの吸い物 みかんゼリー いちご	麦茶 ケーキ	鶏もも・ボンレスハム・絹ごし豆腐 蒸しかまぼこ・煮干し	なたね油・かたくり粉・車糖・ごま油 マカロニ・スパゲッティ・ショートケーキ	にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ ほんしめじ・グリーンピース・にんにく しょうが・きゅうり・ブロッコリー・サラダな ミニトマト・あおさ・えのきたけ みかん飲料・寒天・いちご	
19	金	和風ミートローフ ひじきとささみの和え物 ミニトマト 金柑 南瓜とうす揚げのみそ汁	麦茶 ★青菜おにぎり いりこ大豆	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・ささ身 油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し だいず	じゃがいも・パン粉・車糖・米 香りはん 青菜・かたくり粉・ごま なたね油	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ほしひじき カリフラワー・こまつな・スイートコーン缶詰 ミニトマト・西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ きんかん	463kcal 22.7g
20	土	豆乳クリームシチュー 白身魚のフライ みかん	牛乳 チョコパン	豚かた・豆乳・グリコ カル鉄牛乳 普通牛乳	じゃがいも・さといも・上新粉 なたね油・白身フライ・チョコパン	にんじん・大根・たまねぎ・西洋かぼちゃ こまつな・温州みかん	457kcal 21.1g
22	月	おでん 松風焼き オレンジ	粉乳 ★蓮根チヂミ	鶏もも・蒸しかまぼこ・焼き竹輪 厚揚げ・鶏卵・さくらえび・鶏ひき肉 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳 豚バラ	さといも・じゃがいも・車糖 かたくり粉・ごま・薄力粉・水・ごま油	大根・にんじん・さやいんげん・たまねぎ こまつな・あおのり・パレンシアオレンジ れんこん・にら	451kcal 27.6g
23	火	きのこのスパゲッティ りんご もずくと厚揚げのスープ ふりかけ	粉乳 ★さつまいもと人参の ケーキ	豚ばら・厚揚げ・しらす干し かつお節・脱脂粉乳・鶏卵 グリコ カル鉄牛乳	マカロニ・スパゲッティ・ごま・ホットケーキミックス 無塩バター・車糖・さつまいも	生しいたけ・ほんしめじ・えのきたけ エリンギ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン こまつな・おきなわもずく・トウモロコシ はくさい・りんご・あおのり・にんじん	467kcal 20.7g
24	水	きびごの香味揚げ チーズ風味ポテトサラダ ミニトマト りんごゼリー 里芋と豆苗のみそ汁	粉乳 ★金柑のパンケーキ	きびご・プロセスチーズ まぐろ缶詰・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・グリコ カル鉄牛乳	ごま油・かたくり粉・なたね油 じゃがいも すりおろしりんごゼリー さといも・ホットケーキミックス・無塩バター	しょうが・葉ねぎ・きゅうり・にんじん スイートコーン・たまねぎ・ミニトマト・トウモロコシ 大根・こねぎ・きんかん	429kcal 21.2g
25	木	ビーフカレー 福神漬け 温野菜サラダ バナナ	ヨーグルト ★苺ジャムサンド	牛もも・ボンレスハム	じゃがいも・なたね油・さつまいも 元気ヨーグルト・食パン いちごジャム	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ 青ピーマン・グリーンピース・福神漬 キャベツ・カリフラワー・ほんしめじ スイートコーン缶詰・こまつな・バナナ	460kcal 14.5g
26	金	ささみのカレーマヨフライ ナポリタンスパゲッティ 南瓜の煮物 パイン缶 青さと豆腐のすまし汁	粉乳 ★ウインナーパン	ささ身・ベーコン・煮干し・木綿豆腐 脱脂粉乳・鶏卵・グリコ カル鉄牛乳 ウインナー	パン粉・なたね油・マカロニ・スパゲッティ 車糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こまつな 西洋かぼちゃ・あおさ・こねぎ・えのきたけ パインアップル缶詰	458kcal 28.4g
27	土	鶏団子スープ カレーコロッケ オレンジ	牛乳 南瓜マフィン	鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳	かたくり粉・緑豆はるさめ・なたね油 コロッケ・お米DE南瓜マフィン	しょうが・れんこん・はくさい・にんじん 大根・たまねぎ・ほんしめじ・えのきたけ こまつな・パレンシアオレンジ	421kcal 16.7g
29	月	肉味噌うどん 大根と昆布の和え物 みかん	ジョア ★さくさくココアクッキー	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵 蒸しかまぼこ・焼き竹輪・かつお節	うどん・車糖・ごま・ジョア・薄力粉 なたね油	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ ごぼう・こねぎ・ま昆布・大根・れんこん トウモロコシ・塩昆布・温州みかん	436kcal 20.0g
30	火	麻婆豆腐 季節のがね りんご	粉乳 ★ポテトもち	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 脱脂粉乳	車糖・かたくり粉・なたね油 さつまいも・薄力粉・上新粉 じゃがいも	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・しょうが・グリーンピース カリフラワー・こまつな・ごぼう・にら 西洋かぼちゃ・りんご・あおのり	456kcal 21.0g
31	水	白身魚の甘酢あん マゼドアンサラダ ミニトマト 金柑 海苔と豆腐のスープ	粉乳 ★りんご風味のフレン チトースト	まだい・鶏卵・ボンレスハム・厚揚げ 脱脂粉乳・グリコ カル鉄牛乳	かたくり粉・なたね油・車糖・水 じゃがいも・さつまいも・ごま油 食パン・りんごジャム	しょうが・こまつな・にんじん・はくさい ブロッコリー・ミニトマト・きんかん 味付けのり・ほんしめじ・こねぎ りんご飲料	456kcal 25.9g

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

5日(金)・・・七草がゆ～ご飯は、いりません。
18日(木)・・・お誕生会～七草がゆと合わせて、お米1合を持たせて下さい。



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ: ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける: 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど