

| 日 | 曜日 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 |
|----|----|--|---|--|---|---|
| | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | |
| 10 | 火 | ご飯 鶏の唐揚げ 生野菜の付け合せ 春雨と竹輪のさっぱり和え 雑煮風和風スープ 飲むヨーグルト | 鶏肉 竹輪 飲むヨーグルト | 精白米 片栗粉 油 春雨 砂糖 お餅 | キャベツ サニーレタス 水菜 ミトマ きゅうり 人参 ごぼう 大根 ホウレン草 | エネルギー 827 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 27.4 g |
| 11 | 水 | コーンクリームスパゲティ 水菜と大根のかまぼこサラダ カレースープ(玉葱・人参・じゃがいも) カップヨーグルト | ベーコン 牛乳 かまぼこ カップヨーグルト | スパゲティ 油 小麦粉 ごま じゃがいも | コーン 水菜 大根 人参 玉葱 | エネルギー 712 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.3 g |
| 12 | 木 | ご飯 チキン南蛮タルタルソースがけ 小松菜とじゃこの和風ソテー ミニ肉じゃが 味噌汁(豆腐・白菜・小ネギ) ベビーチーズ | 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 豚肉 豆腐 味噌 ベビーチーズ | 精白米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 白滝 砂糖 油 | きゅうり 玉葱 パセリ 小松菜 キャベツ 人参 ミトマ 白菜 小ネギ | エネルギー 797 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 26.0 g |
| 13 | 金 | 玄米入りおかかご飯 うろこまぐろのレモン醤油焼き キャベツとコーンのガーリックソテー さつまいもの蜂蜜風味 ひじきとこんにゃくの煮物 けんちん汁 ミルクゼリー(メープルシロップがけ) | かつお節 ウロコマグロ ひじき さつまいも 豆腐 牛乳 ゼラチン | 精白米 玄米 油 さつまいも 蜂蜜 白滝 里芋 こんにゃく 砂糖 メープルシロップ | レモン キャベツ コーン さやいんげん 大根 人参 | エネルギー 662 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 9.5 g |
| 16 | 月 | ハヤシライス ツナサラダ 果物(はっさく・苺) 牛乳 | 牛肉 ツナ 牛乳 | 精白米 油 | 玉葱 人参 エリンギ レタス キャベツ きゅうり ミトマ はっさく 苺 | エネルギー 837 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 36.4 g |
| 17 | 火 | ご飯 豚肉のハリハリ鍋風 コーン焼売 果物(りんご) ホットミルク(コーヒー味) | 豚肉 タコ 魚肉すり身 油揚げ 牛乳 | 精白米 小麦粉 油 砂糖 | 水菜 大根 もやし 人参 コーン サニーレタス ミニトマト りんご | エネルギー 728 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.9 g |
| 18 | 水 | チキンカレーピラフ エビカツレツ せんキャベツ りんごと白菜のサラダ 中華玉子スープ(ねぎ・タアサイ) 飲むヨーグルト | 鶏肉 エビ 魚肉すり身 卵 飲むヨーグルト | 精白米 油 | 玉葱 人参 赤ピーマン コーン キャベツ 赤キャベツ りんご 白菜 人参 干しぶどう ねぎ タアサイ | エネルギー 700 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.0 g |
| 19 | 木 | ご飯 煮込みハンバーグ 付け合せ温野菜(ブロッコリー・人参グラッセ・揚げポテ) 海藻サラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・大根) カップヨーグルト | 豚肉 牛肉 海藻 カップヨーグルト | 精白米 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも | 玉葱 ブロッコリー 人参 レタス きゅうり コーン キャベツ 大根 | エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 11.0 g |
| 20 | 金 | 玄米入りご飯 鱈のピザソース焼き 白菜としめじの柚子風味和え ハムのコルスローサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) ほうじ茶ミルクゼリー(きなこがけ) | 鱈 チーズ ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳 ゼラチン きな粉 | 精白米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖 | トマト ピーマン 玉葱 白菜 ふなしめじ 人参 柚子 ミトマ キャベツ コーン 小松菜 | エネルギー 662 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.6 g |
| 24 | 火 | 食べ残し0(ゼロ) day ベジタブルピラフ 冬野菜のシチュー 玉子とコーンのサラダ 飲むヨーグルト | 鶏肉 牛乳 卵 飲むヨーグルト | 精白米 油 じゃがいも 小麦粉 | 玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー カリフラワー 大根 レタス キャベツ 赤キャベツ コーン | エネルギー 773 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.7 g |
| 25 | 水 | カレー南蛮うどん 小松菜とじゃこの塩昆布和え 果物(ぼんかん) 牛乳 | 豚肉 ちりめんじゃこ 昆布 牛乳 | うどん 小麦粉 片栗粉 | 玉葱 人参 ねぎ 干し椎茸 小松菜 もやし ぼんかん | エネルギー 568 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.0 g |
| 26 | 木 | テーブルパン ロールキャベツのトマト煮込み かぼちゃとチーズのパン粉焼き 果物(いよかん) ホットミルク(黒糖味) | 鶏肉 豚肉 チーズ 卵 牛乳 | パン 小麦粉 油 黒糖 | キャベツ ブロッコリー 人参 玉葱 トマト かぼちゃ サニーレタス いよかん | エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 20.3 g |
| 27 | 金 | 玄米入りご飯 白身魚のネギ味噌マヨ焼き 温野菜の黒胡椒レッシング かぼちゃのバター焼き きのこ青菜のおかか和え 豚汁 ミルクゼリー(苺ソースがけ) | ホキ 味噌 豚肉 かつお節 牛乳 ゼラチン | 精白米 玄米 油 マヨネーズ 砂糖 バター 蜂蜜 こんにゃく ごま 白滝 | 小ネギ キャベツ コーン 人参 かぼちゃ ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ 苺 | エネルギー 715 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.1 g |
| 30 | 月 | 茹で野菜たっぷり醤油ラーメン 花野菜とポテのガーリックソース 飲むヨーグルト | わかめ 卵 焼き豚 飲むヨーグルト | 中華麺 じゃがいも 油 | ほうれん草 もやし キャベツ ねぎ ブロッコリー カリフラワー | エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 10.6 g |
| 31 | 火 | ご飯 鶏肉のレモンハーブ焼き 温野菜のコンソメ風味 さつまいもとブロッコリーのミニグラタン ほうれん草のごま和え コンソメスープ(玉葱・枝豆) カップヨーグルト | 鶏肉 牛乳 粉チーズ カップヨーグルト | 精白米 さつまいも バター 小麦粉 砂糖 こんにゃく ごま | レモン バジル キャベツ 人参 コーン ブロッコリー ほうれん草 玉葱 枝豆 | エネルギー 743 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 21.4 g |

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ Tel03-3961-9996



謹賀新年 今年も健やかな一年になりますように!



■今月の食生活目標■

**マナーを守って
楽しくランチを食べよう!**

新しい年が明け、3学期がはじまりました。冬休み中は、年末年始の寒波と感染症予防のために家の中で過ごす家庭も多く、運動不足に陥っている人が多いのではないのでしょうか。これからは体をしっかり動かし、朝食には、主食とおかず、温かい飲みものを組み合わせて食べ、体を温めた状態をキープしましょう。体を冷やさない、つまり血流をよくする生活習慣が、私たちの身をウイルスなどの感染症から遠ざけてくれるのです。これから一年で最も寒い季節(小寒1/6・大寒1/20)を迎えます。出だしから体調を崩さないよう、健康に気を付けて、この一年を元気に過ごしたいですね!

いまだ新型コロナウイルス感染の収束が見えていない状況です。引き続き黙食に努めましょう。
また、箸や食器の持ち方、姿勢など正しくできているか、各自確認してみましょう!

今年、卯(う)年です。うさぎのように野菜をもりもり食べ、スクールランチを完食出来るよう頑張りましょう!(ちなみにうさぎは、小松菜、チンゲン菜、キャベツ、ブロッコリーが大好きです。) 食べ残しの多い野菜は、現代人にとって意識して摂取しなければならぬ食品です。野菜のみならず、海藻類やキノコ類、大豆・大豆製品など、植物性食材の栄養的役割(抗酸化力および免疫を高める作用)があつてこそ、私たちの健康が保たれているのです。

昨年、前期の保健委員会活動で、食べ残しを減らすためのポスター制作を行いました。今月からランチルームに掲示します。どれも食べ物の大切さを表現してくれています。今年こそ、野菜の苦手な人は、そのポスターにあやかって苦手意識を克服してみましょう。
※裏面に優秀2作品を紹介しました。①「目指せ家政人!! 食べ残しゼロ!」②「なんでも食べよう!」



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは
24日(火)です!



新年の無病息災を願う 正月行事



1月7日「人日(じんじつ)の節句」

1月11日「鏡開き」

1月15日「小正月」

7種類の若菜を刻んだ七草がゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり健康を願います。



歳神様にお供えした鏡もちを下げ、木づちや手で割りほぐします。「割る」、「切る」は縁起の悪い言葉なので、「開く」という言葉を使います。おもちはお汁粉や雑煮にして食べます。



昔の暦で、1年で最初の満月の日で小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書初めを焼く、どんと焼きなどが行われます。

