

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・揚げポテト) 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 花野菜とポテト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」

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。



1月11日「鏡開き」

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。



1月15日「小正月」

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。

