



給食予定献立表《前半》

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

日	こんだて 献立メニュー	食べ物の主な働きや栄養						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		あかいろ なかま 赤色の仲間 からだち にく 体(血や肉)をつくる	みどりいろなかま 緑色の仲間 からだちようし ととの 体の調子を整える	きいろ なかま 黄色の仲間 ねつ ちから 熱や力のもとになる	白米 強化米 じゃがいも	米ぬか油		
8 (金)	カレーライス いかくんサラダ りんご	豚肉 いかくん製	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも	米ぬか油	675 24.8 19.7 2.6
12 (火)	ライ麦ロール 鶏肉のマーマレード焼き パリパリサラダ コンソメスープ いちごクレープ	鶏肉 しらす干し ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	ライ麦ロール マーマレード しゅうまいの皮 三温糖 じゃがいも	米ぬか油	585 28.5 23.2 2.6
13 (水)	鯛めし じゃがいものそぼろ煮 三色なます あらははんぺんのすまし汁	真鯛 豚肉 はんぺん	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり しめじ 長ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく じゃがいも 三温糖 片栗粉	米ぬか油	633 28.0 17.5 2.1
14 (木)	ごはん 豚肉のかりんと揚げ 大根と帆立のサラダ 春雨スープ	豚肉 帆立水煮 ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	大根 キャベツ きゅうり もやし 椎茸 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 春雨	米ぬか油 ごま マヨネーズ	629 25.5 20.8 1.7
15 (金)	麦ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え 凍り豆腐のみそ汁	鮭 凍り豆腐 味噌	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	とうもろこし もやし 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 米粒麦 三温糖	マヨネーズ ごま	608 30.8 19.1 1.9

今前半の希望献立は・・・

1月12日(火) 1年2組の希望献立

《献立のテーマ》「すきなきゅうしょく」

1ねん2くみのすきなメニューからみんなでかがえてきめました。みなさんのすきなメニューもあるとうれしいです。

※ 希望では主食にココア揚げパンでしたが、パンの都合でライ麦ロールに変更させていただきました。



鏡もちの上のみかん?

丸く平たいもちを重ねた鏡もちは、年神様にお供えするものです。もちの上のみかんを飾る家庭も多いと思いますが、正式には「だいたい」という果実を飾ります。だいたいは冬が過ぎても実が落ちないため、「だいたい(だいたい)家が繁栄するように」という願いが込められているのです。



©少年写真新聞社2020

「食べて応援事業」県外版

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により消費が落ちている県産食材を食べて応援する事業の県外版として海のなない県へ愛媛県から海の幸であるマダイを無償提供していただけることになりました。

愛媛県はマダイの養殖が日本一だそうです。心をこめて育てられマダイを鯛めしで提供予定です。



七草がゆに入れるすずなって何?

- ①ねぎ
- ②がぶ
- ③ほうれんそう



七草がゆは、1月7日の朝に春の七草が入ったかゆを食べて無病息災を祈る行事です。春の七草は、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。「すずな」はかぶのことで、古くから食べられていた野菜のひとつです。また、「すずしろ」はだいこんのことです。

©少年写真新聞社2020