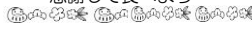


1月 きゅうしよくたより

1月の給食目標

感謝して食べよう



給食献立予定表

ひょうち	ようび	こんだてめい (ごはん12個 パン3個)	おもにからだを つくるものになる	おもにエネルギー のもとになる	おもにからだのしょうじょ をとのえるものになる	そのた ちようみりよう	エネルギー たんぱく質 しよつぱ えんじゆん	ひとくちメモ
11	火	ごはん		こめ				ドイツのパンフグの入りは、ひき肉に卵やチーズを混ぜて焼いて食べられています。このパンフグステーキがパンフグステーキと呼ばれるようになったようです。さらにアメリカのフグステーキがパンにはさんで食べられたりしたので、これをパンフグステーキと言われているようです。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				673ml	
		ハンバーグマトソースかけ	とりにく ぶたにく	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん トマト しょうが	トマトケチャップ しお 小麦粉 マヨネーズ	24.9g	
		こふきいも		じゃがいも	パセリ	しょうが	18.1g	
12	水	ごはん		こめ				お正月に食べる「おせち料理」には様々な縁起があります。縁起は「よろこぶ」につながるいいことがたくさんある。「すひ」は、すひのようにつまみつけをまわし、こしがあがるまで「煮詰まる」という縁起がこめられています。おせち料理にも出ている昆布は、「まめに順行る」ように、との縁起がこめられています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				733ml	
		ブリのてり焼き	ブリ	さとう みずあめ でんぷん		しょうゆ しお	30.4g	
		くるまめ	くるまめ	さとう くるまめ		しょうゆ しお	20.7g	
13	木	ごはん		こめ				おせち料理「完全栄養食」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。第1位に高麗のたんとくはじは、さまざまな栄養成分が詰まっています。また、ゆで卵や玉子焼きなどは、卵黄で卵黄を作ることで、卵黄から卵黄に過剰なコレステロールを除去し、たんぱく質を豊富に含む卵黄の卵白をいれています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				612ml	
		オムレツ	たまご	あぶら		しお	20.9g	
		ゆで野菜			ブロッコリー カリフラワー	しょうゆ トマトソース	2.8g	
14	金	ごはん		こめ				おせち料理「完全栄養食」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。第1位に高麗のたんとくはじは、さまざまな栄養成分が詰まっています。また、ゆで卵や玉子焼きなどは、卵黄で卵黄を作ることで、卵黄から卵黄に過剰なコレステロールを除去し、たんぱく質を豊富に含む卵黄の卵白をいれています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				685ml	
		ポテト入り焼きそば	ぶたにく のり	じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ	小麦粉 マヨネーズ	27.2g	
		たまごスープ	たまご	でんぷん		しょうゆ しお	23.8g	
こまないきゅうしよくしゅうかん 17(月)~21(金) -しっかり食べて免疫カアップ-								
17	月	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ	にんにく にんじん ほうさい	しょうゆ		おせち料理「完全栄養食」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。第1位に高麗のたんとくはじは、さまざまな栄養成分が詰まっています。また、ゆで卵や玉子焼きなどは、卵黄で卵黄を作ることで、卵黄から卵黄に過剰なコレステロールを除去し、たんぱく質を豊富に含む卵黄の卵白をいれています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				556ml	
		てんくらまんじゆう	ぶたにく	こめ	にんにく	しょうゆ しお	19.7g	
		ナムル	さとう	こめ	しょうゆ	しょうゆ しお	16.4g	
18	火	ごはん		こめ				おせち料理「完全栄養食」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。第1位に高麗のたんとくはじは、さまざまな栄養成分が詰まっています。また、ゆで卵や玉子焼きなどは、卵黄で卵黄を作ることで、卵黄から卵黄に過剰なコレステロールを除去し、たんぱく質を豊富に含む卵黄の卵白をいれています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				676ml	
		さばのしおこうじ焼き	さば			しょうゆ しお	25.7g	
		のりあえ	のり		ほうれんそう	しょうゆ しお	19.7g	
19	水	ごはん		こめ				おせち料理「完全栄養食」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。第1位に高麗のたんとくはじは、さまざまな栄養成分が詰まっています。また、ゆで卵や玉子焼きなどは、卵黄で卵黄を作ることで、卵黄から卵黄に過剰なコレステロールを除去し、たんぱく質を豊富に含む卵黄の卵白をいれています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				704ml	
		チキンカレー	とりにく	あぶら	にんにく	しょうゆ しお	19.9g	
		ふくじゆんげ	さとう	こめ	しょうゆ	しょうゆ しお	19.4g	
20	木	ごはん		こめ				おせち料理「完全栄養食」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。第1位に高麗のたんとくはじは、さまざまな栄養成分が詰まっています。また、ゆで卵や玉子焼きなどは、卵黄で卵黄を作ることで、卵黄から卵黄に過剰なコレステロールを除去し、たんぱく質を豊富に含む卵黄の卵白をいれています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				679ml	
		ふた肉のしょうが焼き	ぶたにく	あぶら	しょうが	しょうゆ しお	24.8g	
		ブロッコリーのごま風味	さとう	こめ	しょうゆ	しょうゆ しお	22.4g	
21	金	ごはん		こめ				おせち料理「完全栄養食」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。第1位に高麗のたんとくはじは、さまざまな栄養成分が詰まっています。また、ゆで卵や玉子焼きなどは、卵黄で卵黄を作ることで、卵黄から卵黄に過剰なコレステロールを除去し、たんぱく質を豊富に含む卵黄の卵白をいれています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				724ml	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく		しょうゆ	しょうゆ しお	29.5g	
		あさりのチャウダー	あさり	あぶら	たまねぎ	しょうゆ しお	22.3g	
24	月	ごはん		こめ				おせち料理「完全栄養食」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。第1位に高麗のたんとくはじは、さまざまな栄養成分が詰まっています。また、ゆで卵や玉子焼きなどは、卵黄で卵黄を作ることで、卵黄から卵黄に過剰なコレステロールを除去し、たんぱく質を豊富に含む卵黄の卵白をいれています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				696ml	
		おとんのおろしほろろ炒め	ぶたにく	あぶら	しょうが	しょうゆ しお	30.1g	
		ごまあえ	さとう	こめ	しょうゆ	しょうゆ しお	23.6g	
25	火	ごはん		こめ				おせち料理「完全栄養食」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。第1位に高麗のたんとくはじは、さまざまな栄養成分が詰まっています。また、ゆで卵や玉子焼きなどは、卵黄で卵黄を作ることで、卵黄から卵黄に過剰なコレステロールを除去し、たんぱく質を豊富に含む卵黄の卵白をいれています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				725ml	
		ホッククワイ	ホック	パン	しょうゆ	しょうゆ しお	28.9g	
		きりぼし大根の煮物	あぶら	あぶら	しょうゆ	しょうゆ しお	21.3g	
26	水	ごはん		こめ				おせち料理「完全栄養食」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。第1位に高麗のたんとくはじは、さまざまな栄養成分が詰まっています。また、ゆで卵や玉子焼きなどは、卵黄で卵黄を作ることで、卵黄から卵黄に過剰なコレステロールを除去し、たんぱく質を豊富に含む卵黄の卵白をいれています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				709ml	
		おやまんなんとう	なんとう		しょうゆ	しょうゆ しお	29.0g	
		ピリ辛肉じゃが	ぶたにく	あぶら	しょうゆ	しょうゆ しお	19.8g	
27	木	ごはん		こめ				おせち料理「完全栄養食」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。第1位に高麗のたんとくはじは、さまざまな栄養成分が詰まっています。また、ゆで卵や玉子焼きなどは、卵黄で卵黄を作ることで、卵黄から卵黄に過剰なコレステロールを除去し、たんぱく質を豊富に含む卵黄の卵白をいれています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				700ml	
		ポークしょうまい	ぶたにく	あぶら	しょうゆ	しょうゆ しお	28.5g	
		マーボー豆腐	ぶたにく	あぶら	しょうゆ	しょうゆ しお	21.1g	
28	金	ごはん		こめ				おせち料理「完全栄養食」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。第1位に高麗のたんとくはじは、さまざまな栄養成分が詰まっています。また、ゆで卵や玉子焼きなどは、卵黄で卵黄を作ることで、卵黄から卵黄に過剰なコレステロールを除去し、たんぱく質を豊富に含む卵黄の卵白をいれています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				679ml	
		わかさぎフライ	わかさぎ	あぶら	しょうゆ	しょうゆ しお	27.4g	
		カレーうどん	とりにく	あぶら	しょうゆ	しょうゆ しお	25.0g	
31	月	ごはん		こめ				おせち料理「完全栄養食」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。第1位に高麗のたんとくはじは、さまざまな栄養成分が詰まっています。また、ゆで卵や玉子焼きなどは、卵黄で卵黄を作ることで、卵黄から卵黄に過剰なコレステロールを除去し、たんぱく質を豊富に含む卵黄の卵白をいれています。
		ぎゅうじゆう	ぎゅうじゆう				606ml	
		おさかな丼	おさかな	あぶら	しょうゆ	しょうゆ しお	25.0g	
		おひたし	とりにく	あぶら	しょうゆ	しょうゆ しお	16.5g	

※物量購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

基準エネルギー	650kcal	1月平均エネルギー	676kcal
基準たんぱく質	40.0g	1月平均たんぱく質	26.1g
基準脂肪	18.1g	1月平均脂肪	20.7g
基準塩分	2.0g	1月平均塩分	2.4g

12月給食食材の放射性物質測定結果について
 12月16日(火) 使用のもの(栃木県産)すべての食材で、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに
 定量下限値(25Bq/kg)未満でした。

1月の行事

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

1日 正月
おせち料理
お雑煮

7日 人日の節句
七草がゆ

11日 鏡開き
お汁粉

15日 小正月
あずき
がゆ