



Lunch menu and description

日付	曜日	メニュー	説明	アレルギー表示		栄養価	
				(主な原材料のみ)		エネルギー量(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
8	木	☆のりたまごはん	※ のりたまふりかけ			卵	430
		がんもと根菜の煮物	鶏肉 がんも ごぼう にんじん れんこん しいたけ(干) 板こんにゃく いんげん(冷) かつおだし 砂糖 みりん しょうゆ			14.1	
		北海道じゃがいもコロッケ	北海道じゃがいもコロッケ 油			15.4	
9	金	☆ひじきごはん	※ にんじん しいたけ(干) 芽ひじき(乾) 油揚げ 板こんにゃく しょうゆ かつおだし みりん 砂糖			1.8	
		いわしの梅煮	いわしの梅煮				
		マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり コーン(冷) 塩 こしょう マヨネーズ			406	
13	火	たまごスープ	たまご しいたけ(干) ねぎ 鶏ガラ 塩 しょうゆ			16.3	
		☆ツナごはん	※ ツナ(パック) 玉ねぎ にんじん しょうが グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖			17.0	
		ささみカツ	ささみ(すじなし) マヨネーズ(衣) 小麦粉 パン粉 油			1.5	
14	水	おかか和え	キャベツ もやし にんじん かつお節 しょうゆ				
		マスカットダイスゼリー	マスカットダイスゼリー				
		☆ナポリタンスパゲティ	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 砂糖			426	
15	木	揚げたこやき	たこやき 油			21.0	
		フレンチサラダ	キャベツ もやし にんじん コーン(冷) フレンチ(白)ドレッシング			12.0	
		☆ごはん	※			1.4	
16	金	彩りたまごやき	彩りたまごやき			404	
		大根と豚肉の煮物	いんげん(冷) 大根 にんじん しいたけ(干) はんぺん 豚肉 かつおだし 砂糖 みりん しょうゆ			16.6	
		チンゲン菜のスープ	ベーコン チンゲン菜 コーン(冷) しめじ コンソメ 塩 こしょう			16.4	
19	月	☆カレーランチ	冷凍うどん 豚肉 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) かまぼこ ねぎ 油揚げ カレールウ しょうゆ かつおだし			1.8	
		小松菜とツナのマヨネーズ和え	小松菜 りんご ツナ(パック) にんじん 塩 こしょう マヨネーズ			411	
		☆ごはん	※			15.7	
20	火	みそかけおでん	昆布だし 板こんにゃく はんぺん 冷凍ちくわ 里芋 大根 鶏ミンチ しょうが 味噌 砂糖 みりん 酒 水 しょうゆ			19.3	
		ゆかり和え	きゅうり にんじん もやし ゆかり粉 しょうゆ			1.2	
		☆焼きそばパン	ロールパン 焼きそば麺 豚肉 キャベツ もやし にんじん かつおだし ソース 焼きそばソース 青のり かつお節			403	
21	水	つくね串	つくね串			15.9	
		洋風スープ	玉ねぎ にんじん 鶏ミンチ グリンピース(冷) コンソメ 塩 しょうゆ			16.8	
		☆ごはん	※			2.0	
22	木	厚揚げの磯煮	厚揚げ 鶏肉 芽ひじき(乾) 板こんにゃく にんじん きぬさや(冷) しいたけ(干) しょうゆ みりん 砂糖 かつおだし			419	
		スパゲティサラダ	スパゲティ きゅうり にんじん ハム 塩 こしょう マヨネーズ			15.9	
		オレンジ	オレンジ			16.4	
23	金	☆ごはん	※			1.2	
		ハンバーグ(ケチャップソース)	ハンバーグ ケチャップ ソース 砂糖			451	
		クリームシチュー	にんじん 玉ねぎ じゃがいも マッシュルーム(スライス) 鶏肉 ほうれん草 コーン(冷) シチールウ 塩 こしょう マーガリン			20.5	
26	月	☆中華ごはん	※ 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉			15.1	
		揚げぎょうざ	ぎょうざ 片栗粉 油			1.7	
		☆ロールパン	ロールパン			446	
27	火	ミートスパゲティ	スパゲティ 塩 合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) しいたけ(干) ケチャップ 砂糖 塩 ソース コンソメ 片栗粉			16.2	
		オムレツ	オムレツ			18.0	
		コンソメスープ	キャベツ にんじん しめじ ベーコン コンソメ 塩			1.6	
28	水	☆五目ごはん	※ 鶏肉 にんじん しいたけ(干) きぬさや(冷) 油揚げ ごぼう 板こんにゃく しょうゆ みりん 塩 かつおだし			427	
		さばの塩焼き	さばの塩焼き			14.4	
		昆布豆	昆布(乾) 大豆(乾) 砂糖 しょうゆ			15.3	
29	木	みかんヨーグルト	みかん缶 ヨーグルト			1.7	
		☆ごはん	※			406	
		すき焼き風煮	豚肉 糸こんにゃく 白菜 木綿豆腐 ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ かつおだし			13.1	
30	金	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり ハム コーン(冷) マヨネーズ 塩 こしょう			18.3	
		☆エビピラフ	※ むきエビ(冷) 玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			1.3	
		スティックチキン	スティックチキン 油			403	
		野菜たっぷりポトフ	じゃがいも にんじん ウインナー 玉ねぎ キャベツ コンソメ 塩 こしょう			15.4	
						17.6	
						1.6	

※1 ☆…主食の表示 ※2 牛乳…毎食つきます ※3 13日…誕生会

月の平均

食材は役割で分けて表示しています。 赤…血や骨を作るもの 黄…エネルギーのもととなるもの 緑…体の調子を整えるもの 黒…味覚を育てるもの

417
16.9
16.3
1.6

一食当たりの栄養価は、食事摂取基準(2015年版)、学校給食摂取基準をもとに算出しています。

栄養必要エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	レチノール ビタミンA (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 食塩 (g)
390	16.1	10.8	57.1	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30	15	4.0

おせち料理のいわれ



おせちは、漢字で書くと「御節」と書き、暦上の節句のことを指します。日本の暦には5つの節句があり、この日に神様にお供えした料理がおせち料理の始まりです。現在では、もっとも重要な節句である「お正月」の料理だけをおせち料理と呼んでいます。

お雑煮について



お雑煮を食べる風習が始まったのは、室町時代と言われています。お雑煮は地方ごとに味付けや入っている具材が異なり、関西は味噌ベースでその他の地域はすまし汁ベースが多いようです。また、入っている餅の形も丸いお餅や四角いお餅、焼いたお餅など地域によって様々です。

《春の七草》



1月7日は、正月料理などの豪華な食事で疲れている胃や腸を休ませる為、せり・なす・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草粥を食べる風習があります。おかゆでなくとも、雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

もし風邪を引いてしまったら？

熱を出すのは免疫機能を活性化させるためで、体が病気と戦っている証です。しかし、熱を発生させ体温を上げるには、その分エネルギーを必要とします。少量でもいいので栄養バランスの良い食事を心掛けることが大切です。

《風邪の時におすすめの食材》

ほうれん草…ビタミンCやβカロテンなどが豊富です。

鶏ささみ…低脂質で胃腸に優しく風邪の時に最適です。

生姜…ショウガオールという成分が体を温め、血行促進にいいとされています。