



日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分	
4	木	ご飯 具たくさん汁 コーンクリームコロッケ 納豆 ひじき煮	みかん缶	450 12.3	17.8 1.6	
5	金	ご飯 すまし汁 ソースカツ煮 ジャーマンポテト スティック野菜	桃ゼリー	456 13.8	14.9 1.8	
8	月	成人の日				
9	火	けんちんうどん ミモザサラダ さつま芋とりんご煮 	バナナ	456 15.7	14.0 1.8	
10	水	オムライス コーンチャウダー コロコロサラダ 	ショートケーキ	459 16.1	19.6 1.4	
11	木	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ 大学芋	青りんごゼリー	458 14.3	15.1 1.4	
12	金	鶏天丼 豚汁 きゅうりの酢の物	フルーツヨーグルト	450 20.4	14.4 1.5	
15	月	ご飯 味噌汁 牛肉コロッケ ひじき煮 大根の甘酢和え	オレンジ	450 10.5	17.6 1.9	
16	火	ポークカレー ワンタンスープ コールスローサラダ	ぶどうゼリー	454 10.6	17.3 1.6	
17	水	ご飯 そうめんスープ サバの味噌煮 キャベツとツナのサラダ かぼちゃ煮 	フルーツカクテル	452 14.3	12.7 1.7	
18	木	豚丼 なめこ汁 小松菜の胡麻和え	キャラメルプリン	457 17.5	15.8 1.7	
19	金	ご飯 すまし汁 チキンカツ煮 厚揚げとこんにゃく煮 南瓜サラダ 	黄桃缶	461 15.2	15.0 1.6	
22	月	サンドイッチ ミートボールシチュー 鶏肉の照り焼き スティック野菜 	ピルクル	460 20.4	21.6 1.5	
23	火	ハヤシライス ポトフ キャベツのみそドレサラダ	イチゴゼリー	452 12.6	14.5 1.9	
24	水	鶏そぼろご飯 さつま汁 マカロニサラダ 	ババロア	459 16.5	16.4 1.7	
25	木	焼きそば お好み焼き けんちん汁 大根サラダ	ブルーベリーヨーグルト	453 17.7	21.2 1.4	
26	金	ふりかけご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ コーンバター ジャーマンポテト	バナナ	457 16.1	17.1 1.6	
29	月	ご飯 すまし汁 サバのゴマ味噌焼き 大根とツナ煮 スパゲティサラダ	フルーチェ(いちご)	454 14.3	19.0 1.4	
30	火	わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 切干大根の煮物 ポテトサラダ 	みかん缶	460 15.6	19.2 1.5	
31	水	パンプキンカレー 卵とコーンのスープ トマトサラダ	ミルクゼリー	452 16.0	14.0 1.9	
				1月平均	455 15.3	16.8 1.6

* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
* 毎日麦茶がつかます。



あけましておめでとうございます。
今年も宜しくお願い致します。

長いお休みをいかがお過ごしでしたでしょうか。
皆様にとってよい年となりますように願うと共に、給食室も子供たちにエネルギーをたくさんもらい頑張っていきたいと思ひます。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



1月の食べ物月

ほうれん草



ほうれん草は、ビタミンA、Cやカロテンを含み鉄、カルシウムも多く和・洋・中のどんな料理にも使える栄養豊かな緑黄色野菜です。アクには、カルシウムの吸収を妨げるシュウ酸が含まれているので、サッと茹でてアク抜きをしてから調理しましょう。

★学園のほうれん草ソテー レシピ 大公開★

学園で提供しているほうれん草ソテーのレシピを紹介します★



<4人分>

ほうれん草2束 しめじ1P ベーコン5枚 人参適量 醤油20g 砂糖10g

<作り方>

- ①調味料を合わせておく。
- ②ほうれん草は3cm長さに切り、人参は短冊切りにし野菜を全てサッと茹でる。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンを熱し、油でベーコンを炒めてから、ほうれん草、人参、しめじを炒める。
- ④火が通ったら、調味料を加える。