

1がつ きゅうしょくこんだてひょう

新しい年がスタートしました。年末年始は、年越しそばやおせち料理、お雑煮などの伝統的な日本料理を食べた人も多いと思います。おせち料理には、ごまめや昆布巻、黒豆、きんとん等がありますが、健康や長寿、豊作や子孫の繁栄などの願いが込められています。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。

ひょうび	しゅしょく	ぎょうひょう	おかず	きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	えいようか		
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
11 (すい)	こぎつねずし		ぎんだらのさいきょうやきおそうに	こめ さとうもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きんだら かまぼこ なた	にんじん きぬさや はくさい こまつな ながねぎ	626	24.8	
12 (もく)	むぎごはん		あつあげとうすらのたまごのあますに くきわかめのナムル	こめ むぎ あぶら こまあぶら しらす さとう こま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく うすらのたまご くきわかめ	にんにく たまねぎ だけのこ にんじん チンゲンサイ しめじ もやし きゅうり	593	23.4	
13 (きん)	くろパン		まめとシーフードのトマトに ひじきのマリネ プリン	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも こくとう	ぎゅうにゅう いか えび あさり ひよこまめ ひじき ハム たまご なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり	631	22.2	
16 (げつ)	むぎごはん		すきやきふうに のりこつみあえ	こめ むぎ さとう あぶら しらす たまごま あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ きざみのり	にんじん はくさい もやし えのきたけ しめじ ながねぎ こまつな	546	22.3	
17 (か)	ごはん		とりにくとカシューナッツの いためもの はくさいとたまごのスープ	こめ さとう こむぎこ でんぷん あぶら カシューナッツ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	にんじん ながねぎ はくさい こまつな	662	26.2	
18 (すい)	ごはん (こまつなふりかけ)		ほきのゆずみそがけ けんちんじる	こめ さとう あぶら さとも こまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ほき とりにく ちりめんじゃこ とうふ きょうざくらみそ	ゆず だいこん にんじん こほう ながねぎ こまつな	565	23.5	
19 (もく)	ツイストパン		サーモンチャウダー ビーンズサラダ みかん (たまみ)	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら パター	ぎゅうにゅう パーコン さけ だいす ひよこまめ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム たまみ	611	24.6	
20 (きん)	チャーハン (たまごいり)		あげしゅうまい わかめスープ	こめ あぶら こまあぶら こま	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とうふ わかめ とりにく ぶたにく なた	にんじん ながねぎ こまつな しめじ ながねぎ ビーマン	553	24.3	
23 (げつ)	むぎごはん		じゃがマーボー かいそうサラダ	こめ むぎ こま こまあぶら あぶら でんぷん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス ぶたひきにく	しょうが にんじん ながねぎ だけのこ たまねぎ きゅうり ほししいだけ だいこん とうもろこし	574	19.2	
24 (か)	ほうとうふう うどん		チキンカツ いそあえ	こむぎこ でんぷん あぶら こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく きざみのり あぶらあげ	はくさい かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう もやし	622	29.2	
25 (すい)	だいすいりひじき ごはん		はたはたのからあげ きりたんぼなべ	こめ あぶら さとう きりたんぼ	ぎゅうにゅう だいす ひじき とりにく あぶらあげ はたはた とうふ	にんじん こほう ながねぎ まいだけ こまつな	608	27.9	
26 (もく)	むぎごはん		ふゆやさいかレー ツナコーンサラダ	こめ むぎ こむぎこ あぶら パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	582	19.1	
27 (きん)	ごはん (ふりかけ)		ほたてフライ せんべいじる	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら なんふせんべい	ぎゅうにゅう ほたて とりにく	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな	554	18.9	
30 (げつ)	とうふめし		ぶりのあまからあげ かきたまじる	こめ あぶら こむぎこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶり わかめ たまご あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ながねぎ	584	25.4	
31 (か)	デニッシュ		チキンビーンズ アーモンドサラダ	こむぎこ あぶら さとう アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう パーコン とりにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ きゅうり	576	21.8	
・食中毒予防のため、果物（付け合わせのトマトを含む）以外はすべて加熱調理して ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。								へいきん えいようりょう	エネルギー 592 kcal たんぱくしつ 23.5 g

< 見沼小給食週間 1月24日(火)~1月30日(月) >

24日(火) ほうとう風うどん・・かぼちゃを入れたうどんつゆです。

25日(水) きりたんぼ鍋・・きりたんぼは、ご飯をすりつぶし芯にした棒にぎりつけて焼いたものです。給食では、きりたんぼ鍋は新メニューです。

26日(木) 冬野菜カレー・・だいこん、れんこん、にんじんと冬に美味しい野菜を使って、デミグラスソースを加えた冬向けのカレーにします

27日(金) せんべい汁・・青森県の郷土料理で、南部せんべいを汁に入れます。

30日(月) 豆腐めし・・豆腐をかたく絞って、炊き込みご飯の具の中に入れます。群馬県の郷土料理です。



