



1月の給食目標



しっかり食べて、元気に1年をスタートしよう！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <p>せり なづな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すずな すずしろ 「春の七草」 言えるかな？</p>	<p>毎年1月7日に食べる七草がゆ (春の七草という7つの草が入ったお かゆ)には、 「一年間元気に過ごせますように」 という願いがこめられています。 また、お正月にごちそうをたくさん食 べてつられた胃を休めたり、冬に不足 しがちな栄養をおぎなったりする意味 もあります。</p>	<p>8日 始業式・給食開始</p> <p>☆ おでん煮 ☆ 鶏肉の唐揚げ 2個 切り干し大根の 梅しそ和え わかめの酢の物 オレンジ</p>	<p>9日</p> <p>☆ 味噌汁(花麩) ☆ すき焼き 野菜コロッケ セサミケチャップかけ 紅白なます 厚焼き玉子</p>	
12日	13日	14日	15日 ふるさと給食の日	16日 岐阜県郷土料理
<p>成人の日</p>	<p>☆ ハ宝菜 ☆ 焼きうどん 小松菜の海苔和え ちくわのカレー天 パイン缶</p>	<p>☆ コンソメスープ ☆ トンカツソースかけ 鮭とほうれん草 のグラタン チョップドサラダ 肉団子の甘酢煮</p>	<p>☆ みぞれ汁 ☆ ぶりの竜田揚げ 手作り タルタルソース ひじきの炒り煮 人参のゆかり和え シューマイ</p>	<p>☆ 味噌汁(なめこ) ☆ 鶏ちゃん焼き じゃが芋とワインナー のコンソメ煮 漬物ステーキ いちごダイスゼリー</p>
	<p>E 335 kcal P 158 g 塩分 2.9 g F 13.6 g</p>	<p>E 338 kcal P 24.3 g 塩分 2.5 g F 19.3 g</p>	<p>E 378 kcal P 18.9 g 塩分 2.9 g F 17.8 g</p>	<p>E 329 kcal P 18.4 g 塩分 2.5 g F 17.9 g</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>☆ クリームシチュー ☆ ハムカツ ボロネーゼ 千草和え いよかん</p> 	<p>☆ 味噌汁(かぶ) ☆ 豚肉と野菜の生姜炒め ベーコンフライ 茎わかめと 切り干し大根のナムル つくねボール</p>	<p>☆ 洋風スープ ☆ 木キの香草焼き 和風スパゲティーソテー 小煮しめ キャラメル芋</p>	<p>☆ 焼きネギ豚汁 ☆ おでん3種(卵 コンニャク・さつま揚げ) さごしの塩焼き 卵の花の炒り煮 小松菜とまいたけの 地からし和え</p>	<p>☆ ミネストローネ ☆ チーズささみフライ コールスローサラダ フルーツ金時 野菜のさっぱり和え</p>
<p>E 437 kcal P 208 g 塩分 2.9 g F 21.6 g</p>	<p>E 387 kcal P 19.1 g 塩分 2.8 g F 23.3 g</p>	<p>E 322 kcal P 17.3 g 塩分 2.9 g F 15.1 g</p>	<p>E 381 kcal P 24.2 g 塩分 3.0 g F 16.5 g</p>	<p>E 415 kcal P 17.0 g 塩分 2.6 g F 20.1 g</p>
26日 歯ッピーの日	27日	28日	29日 アイアンの日	30日
<p>☆ 味噌汁(あおさ) ☆ 豚肉と野菜の 旨辛炒め 牛肉コロッケ 白菜のツナ マヨネーズ和え ヨーグルト</p>	<p>☆ ピーフカレー ☆ プレーンオムレツ 大根サラダ 福神漬け バナナ</p> 	<p>☆ マーボー豆腐 ☆ 鶏肉のマーマ レード焼き ビビンバ風炒め ほうれん草の バターソテー わらび餅(抹茶)</p>	<p>☆ かきたまスープ ☆ ミンチカツソースかけ はるさめと豚肉炒め 絹揚げと結び昆布煮 五目豆</p>	<p>☆ 味噌汁(大根) ☆ 肉じゃが 白菜の浅漬け 手作り白身魚フライ オーロラソースかけ ピリ辛コンニャク</p>
<p>E 412 kcal P 19.0 g 塩分 2.9 g F 19.2 g</p>	<p>E 349 kcal P 15.3 g 塩分 2.6 g F 17.7 g</p>	<p>E 408 kcal P 23.0 g 塩分 2.5 g F 28.5 g</p>	<p>E 470 kcal P 21.1 g 塩分 2.7 g F 26.8 g</p>	<p>E 377 kcal P 19.8 g 塩分 3.2 g F 16.4 g</p>
<p>□地場産食材 六条大麦・豚肉・梅肉しそ・らっきょう・まいたけです。</p>				
<p>※わかめ、刻み昆布、しらす、青のり、刻みのり、ひじき、もずく、あおさの中にエビ・カニが混ざっている可能性があります。</p>				
<p>☆は温かいメニューです。</p>				
<p>E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質</p>				