



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>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かれた胃を休めたり、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>せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ 「春の七草」 言えるかな？</p> 			<p>8日 始業式・給食開始</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ 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>E 374 kcal P 15.3 g 塩分 2.7 g F 20.7 g</p>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ 味噌汁（花麴） ☆ 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>E 333 kcal P 15.1 g 塩分 2.2 g F 17.6 g</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>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 八宝菜 ☆ 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>E 335 kcal P 15.8 g 塩分 2.9 g F 13.6 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 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>E 338 kcal P 24.3 g 塩分 2.5 g F 19.3 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 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>E 378 kcal P 18.9 g 塩分 2.9 g F 17.8 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 味噌汁（なめこ） ☆ 鶏ちゃん焼き じゃが芋とウィンナー のコンソメ煮 漬物ステーキ いちごダイスゼリー <p>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
<ul style="list-style-type: none"> ☆ クリームシチュー ☆ ハムカツ ポロネーゼ 千草和え いよかん  <p>E 437 kcal P 20.8 g 塩分 2.9 g F 21.6 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 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>E 387 kcal P 19.1 g 塩分 2.8 g F 23.3 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 洋風スープ ☆ ホキの香草焼き 和風スパゲティソテー 小煮しめ キャラメル芋 <p>E 322 kcal P 17.3 g 塩分 2.9 g F 15.1 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 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>E 381 kcal P 24.2 g 塩分 3.0 g F 16.5 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 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>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
<ul style="list-style-type: none"> ☆ 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>E 412 kcal P 19.0 g 塩分 2.9 g F 19.2 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ ビーフカレー ☆ プレーンオムレツ 大根サラダ 福神漬け バナナ  <p>E 349 kcal P 15.3 g 塩分 2.6 g F 17.7 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 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>E 408 kcal P 23.0 g 塩分 2.5 g F 28.5 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 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>E 470 kcal P 21.1 g 塩分 2.7 g F 26.8 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 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>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>				