



# 1月 こんだてよてい



日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
9	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				733Kcal 28.8g
		ごはん			ごはん		
		はまちのてりやき	はまち			こいくちしょうゆ、さけ みりん	
		すましぞうに	とりにく	きょうにんじん みずな(地場産)	(冷)しらたまだんご	うすくちしょうゆ だしこんぶ だしかつお	
		きんぴらごぼう		ごぼう、こんにやく にんじん	サラダあぶら、さとう ごまあぶら、いりごま	こいくちしょうゆ とうがらし、みりん	
10	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				727Kcal 29.6g
		きぬがさどんぶり	あぶらあげ、たまご	にんじん、たまねぎ あおねぎ	むぎごはん、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ だしかつお	
		こまつなのたくあんあえ		せんぎりだいこんづけ こまつな		こいくちしょうゆ しお	
14	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				578Kcal 20.6g
		ごはん			ごはん		
		にみそ	ぶたにく、あつあげ あかみそ	だいこん、にんじん こんにやく あおねぎ	さとう (冷)さといも	だしかつお	
		てつマンナムル		ほうれんそう にんじん えのきだけ	ごまあぶら さとう	こいくちしょうゆ、す	
15	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				643Kcal 24.2g
		ミルクパン			ミルクパン		
		とりにくとまめのトマトに	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん にんにく (冷)グリーンピース	じゃがいも サラダあぶら	トマトケチャップ、しお トマトピューレ、こしょう ブイヨン	
		キャベツとコーンのサラダ		キャベツ、にんじん ホールコーン	さとう、オリーブオイル	す、しお、こしょう レモンじる	
16	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				541Kcal 19.6g
		たかなめし	ちりめんじゃこ	たかなのつけもの つちしょうが	ごはん、ごまあぶら いりごま	こいくちしょうゆ	
		よせなべふう	とりミンチ	あおねぎ、しょうが はくさい、しいたけ いとこんにやく	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ だしかつお	
		かぶのあまずづけ		かぶ、にんじん	さとう	こめず、しお	
17	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				679Kcal 25.0g
		ごはん			ごはん		
		さばのゆうあんやき	さば		さとう	こいくちしょうゆ、さけ ゆずかじゅう、みりん	
		ふのすましじる	ふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお だしこんぶ	
		うのはなのいりに	おから、あぶらあげ ちくわ	ほししいたけ こんにやく にんじん、あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
20	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				656Kcal 20.5g
		キーマカレー	ぶたミンチ レンズまめ	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが カットトマト(缶)	ごはん、サラダあぶら こむぎこ	カレーこ、カールウ ウスタソース、しお あかワイン、こしょう	
		カチュンバ		きゅうり、たまねぎ キャベツ、にんにく にんじん	オリーブオイル さとう	こしょう、しお クミンパウダー レモンじる	
21	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				687Kcal 24.1g
		ごはん			ごはん		
		(レト)ちくわのいそべあげまたはとりてん	ちくわ、とりにく あおのり	しょうが、にんにく	こむぎこ サラダあぶら	しお、さけ うすくちしょうゆ	
		かすじる	ぶたにく みそ	だいこん、にんじん いとこんにやく あおねぎ		さけかす だしじゃこ	
		ごぼうのごまずいため		ごぼう	さとう、ごまあぶら いりごま	さけ、す、しお	
22	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				666Kcal 22.1g
		バターパン			バターパン		
		ツナポテトサラダ	シーチキン	きゅうり、たまねぎ にんじん	じゃがいも マヨネーズ	しお、こしょう す、ようからし	
		ぶたにくとはくさいのスープ	ぶたにく	はくさい、にんじん ほうれんそう		うすくちしょうゆ、しお さけ、ブイヨン、こしょう	

23	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		とりのうめふうみやき	とりにく	あおねぎ		ばいにく、さけ	662Kcal 29. 1g
		かきたまじる	たまご	たまねぎ えのきだけ		うすくちしょうゆ だしかつお、しお	
ごもくにまめ	だいず、きりこんぶ	こんにやく にんじん たけのこみずに	さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ			
24	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		よどだいこんのもの	あぶらあげ	よどだいこん (地場産)	さとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	601Kcal 22. 8g
		こまつなのみそしる	くみやまみそ	こまつな、たまねぎ にんじん、しめじ		だしかつお	
あじつけのり	あじつけのり						
27	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		トンポーロふう	ぶたにく	こまつな、たまねぎ にんじん、しろねぎ	さとう、かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ	590Kcal 21. 3g
		はるさめのスープ	とりにく	にんじん、あおねぎ ほししいたけ、ショウガ	はるさめ	こいくちしょうゆ しお、さけ、こしょう	
だいこんのこんぶあえ	しおふきこんぶ	だいこん					
28	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		おおひら	とりにく こうやどうふ あぶらあげ	ごぼう、こんにやく にんじん、れんこん だいこん ほししいたけ	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ さけ、みりん	659Kcal 25. 1g
		ほうれんそうのとさあえ	はなかつお	ほうれんそう(地場産) キャベツ	さとう	こいくちしょうゆ	
29	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こがたパン			こがたパン		
		チャンポンふう	ぶたにく、かまぼこ	はくさい、にんじん チンゲンサイ、ショウガ たけのこみずに	(冷)ラーメン	うすくちしょうゆ ブイヨン、しお	560Kcal 23. 6g
		ピザソース	ウィンナー	たまねぎ、キャベツ ホールコーン、にんにく	サラダあぶら	トマトケチャップ トマトピューレ、オレガノ	
30	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		れんこんバーグ	とりミンチ、みそ	れんこん、たまねぎ	パンこ、かたくりこ サラダあぶら、さとう	うすくちしょうゆ みりん	694Kcal 29. 7g
		とうふのみそしる	あぶらあげ、とうふ くみやまみそ	にんじん、あおねぎ		だしかつお	
もやしとわかめのごまあえ	ほしわかめ	もやし	いりごま	こいくちしょうゆ、ミソ			
31	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ひじきごはん	ひじき、とりにく あぶらあげ (冷) えだまめ	にんじん	ごはん	こいくちしょうゆ さけ わふうだしのもと	613Kcal 21. 8g
		さつまあげとみずなのすましじる	さつまあげ	みずな		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ だしかつお	
		ねぎのサラダ	ハム	あおねぎ(地場産) にんじん、ホールコーン	いりごま マヨネーズ	こいくちしょうゆ	

※9日(木)「すましぞうに」のみずな、24日(金)「よどだいこんのもの」のよどだいこん、  
28日(火)「ほうれんそうのとさあえ」のほうれんそう、31日(金)「ねぎのサラダ」のあおねぎは久御山町産です。  
※1月のおたんじょう日きゅうしよくは、日程の関係上、2月に実施します。

新年おめでとうございます



### きせつのかおり

きょうにんじん、だいこん、こまつな、ほうれんそう、はくさい  
れんこん、ごぼう、みずな、よどだいこん、ねぎ

### くわい



くわいは、大きなツノのようなりっぱな芽がでることから、「芽が出る」「めでたい」縁起のいい食べ物としておせち料理やお祝いの食事などに使われます。原産地は中国で、日本には平安時代に伝わったとされる歴史の古い野菜です。れんこんと同じように水田や沼地など泥の中で育ち、地下にある茎の先の養分をたくわえて丸くなった部分を食べます。おもな産地は広島県と埼玉県です。