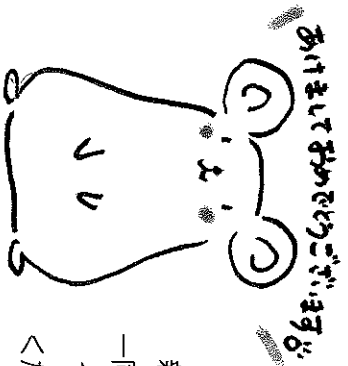


1月 予定献立表



新学期が始まりましたね。新しい年も栄養があって、おいしい給食をめざして給食室一同、がんばっていきたいと思います。
1月前半はお正月にちなんだ献立をたくさん入れていきます。お正月の気分を味わって下さいね。給食週間の献立も始まりますよ。

中学生の栄養摂取量の基準

エネルギー：820kcal
たんばく質：30.0g

7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
エネルギー：836kcal たんばく質：30.4g	エネルギー：941kcal たんばく質：28.6g	エネルギー：887kcal たんばく質：33.7g	
始業式 	大根菜飯 鶏肉のからあげ 白菜のおひたし 豆腐のみそ汁 牛乳 [七草かゆ]	冬野菜カレー(麦) ホパイサラダ 福神漬汁 ペーナコウタ 牛乳	ごはん サバのしょうが煮 春菊のごま和え 雑煮 牛乳 [鏡開き]

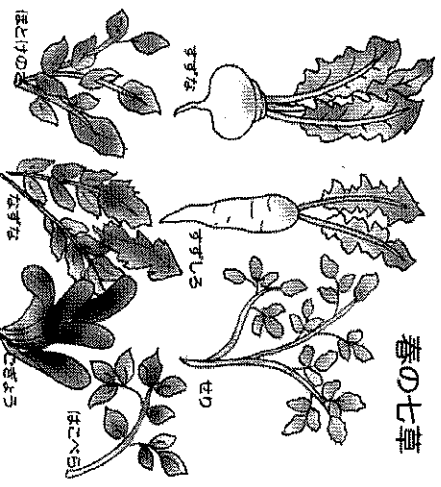
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
エネルギー：859kcal たんばく質：28.2g	エネルギー：825kcal たんばく質：29.5g	エネルギー：852kcal たんばく質：32.7g	エネルギー：780kcal たんばく質：28.7g	
緑豆人 煮ごはん さつまいもの春巻き ゆで鶏のサラダ 大根のスーパ 牛乳 [歯の日]	赤飯 (特別栽培米) ヲバスの 甘辛からめ 紅白なます かつ汁 牛乳 [鏡開き]	大豆ライス 冬野菜の クリーミッシュ 大根とツナの 和風サラダ 牛乳	丹後のぼろ寿司 (特別栽培米) のすまし汁 みかん 牛乳	

お正月にまつわる行事食

※気象状況、物資価格等により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

1日
七草粥

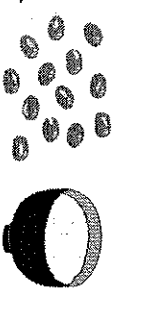
若菜には
芽菜をいらう
かがあると
されてきました。



正月のごちそうで
つかれたお腹
を休めます。

「せしくぐわく
女性をねぎ」
らう煮味で
「女正月」でも
いわれます。

15日
小正月



不祥様に代えた
かがみもちを
頂きます。

11日
鏡開き

