



1月のこんだて



嘉川小学校

日 曜	献立名	おもにエネルギーのもとになるもの	おもに体(からだ)をつくるもとになるもの	おもに体(からだ)のちょうしをととのえるもの
9 水	カレーライス・白菜とりんごのサラダ・ヨーグルト	ごはん・じゃがいも・油	豚肉・ヨーグルト	牛乳 たまねぎ 人参 白菜 枝豆・きゅうり・りんご
10 木	パン・鶏肉のマスタードソース・根菜のごまマヨあえ・じゃがいもの豆乳クリームスープ	パン・ごま・油	鶏肉・ベーコン・豆乳	牛乳 ごぼう 人参 玉葱・れんこん・きゅうり・コーン・白菜・パセリ
11 金	ごはん・大根の煮物・里芋のみそ汁・温州みかん	ごはん・里芋	鶏肉・生揚げ・油揚げ	牛乳 たまねぎ 白菜 人参・ねぎ・大根・しめじ・いんげん・干しいたけ・みかん
15 火	パン・白身魚のトマトソースかけ・花野菜のスープ・バナナ	パン・油	豚肉・ホキ・しろいんげんまめ	牛乳 人参 白菜 玉葱・しめじ・トマト・ブロッコリー・カリフラワー・セロリ・バナナ
16 水	ごはん・ハンバーグおろしソースかけ・そえ野菜・みそ汁	ごはん・里芋	豚肉・豆腐・油揚げ	牛乳 白菜 人参 玉葱・大根・はなっこりー・キャベツ・ねぎ・干しいたけ
17 木	パン・スパゲティナポリタン・ごぼうとれんこんのサラダ・手作りみかんゼリー	パン・スパゲティ・油	ウィンナー・ツナ	牛乳 人参 玉葱・トマト・しめじ・ピーマン・ごぼう・れんこん・小松菜・みかん
18 金	ごはん・韓国のおろし・プルコギ・トックスープ	ごはん・ごま油・ごま・トック	牛肉・鶏肉・のり・卵・わかめ	牛乳 干しいたけ 人参 玉葱・大根・もやし・にら 白菜
21 月	【県産メニュー】ごはん・こいわしの天ぷら・小松菜ののり酢あえ・けんちょう	ごはん・油	いわし・油揚げ・ちくわのり・鶏肉・豆腐	牛乳 人参 大根 小松菜 白菜 干しいたけ・ねぎ
22 火	【県産メニュー】パン・冬野菜のシチュー・ひじきのサラダ・いちご	ごはん・じゃがいも・油	鶏肉・ひじき	牛乳 大根 人参 白菜 玉葱・ブロッコリー・小松菜・いちご
23 水	【県産メニュー】ごはん・鶏肉のはちみつ煮・山口野菜のマヨネーズサラダ・ピーンズスープ	ごはん	豚肉・鶏肉・大豆	牛乳 たまねぎ 人参 玉葱・はなっこりー 大根 小松菜 ほうれん草 白菜
24 木	【県産メニュー】パン・りんごジャム・カレーリゾット・はなっこりーの卵とじ・温州みかん	パン・米・バター・りんごジャム	鶏肉・ベーコン・卵・豆腐	牛乳 大根 人参 玉葱・トマト 玉葱・ブロッコリー・はなっこりー・みかん
25 金	【県産メニュー】高菜チャーハン・中華サラダ・豆腐スープ	ごはん・じゃがいも・ごま油	鶏肉・豚肉・豆腐	牛乳 人参 大根 小松菜 高菜 玉葱・もやし・ほうれん草
28 月	ごはん・野菜の甘酢漬け・おひら・外郎	ごはん・里芋・こんにゃく	鶏肉・生揚げ	牛乳 人参 玉葱・キャベツ・きゅうり・れんこん 干しいたけ 小豆・わらび粉
29 火	パン・里芋のグラタン・ブロッコリーのサラダ・野菜スープ	パン・里芋・バター	鶏肉・ベーコン・牛乳・チーズ・大豆	牛乳 人参 白菜 玉葱・しめじ・はなっこりー・ブロッコリー・大根・もやし・パセリ
30 水	セルフおにぎり・つぼ漬け・鮭の塩焼き・すいとん	ごはん・里芋	のり・鮭・油揚げ	牛乳 人参 大根 白菜 玉葱・ごぼう 小松菜
31 木	ピザまん・うどん汁・はなっこりーのゆずサラダ	ホットケーキミックス・うどん	豚肉・鶏肉・チーズ・油揚げ・かまぼこ	牛乳 キャベツ 人参 玉葱・ねぎ 干しいたけ 玉葱・はなっこりー・もやし・ゆず



一口メモ ブロッコリーやカリフラワーなどは、もこもことした部分が花のように見えることから「花野菜」と呼ばれています。花のように見える部分は、たくさんのつぼみのかたまりからできています。「花野菜」は、こりこりとした食感が特徴で、いろいろなサラダに使われています。ブロッコリーやカリフラワーは冬にとれる野菜で、栄養価も高く、ブロッコリーにはビタミンAやビタミンCが、カリフラワーにはビタミンCがそれぞれたくさん含まれています。風邪などの感染症にかかりやすい時期でもあるので、ビタミンを花野菜で補い、強い体を作りましょう。